श्रीधन्वन्तरये नमः ।

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

விசுவாவசு
தை
மலர் - 4

ஜனவரி
1966
இதழ்



வெளியிடுபவர்:

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2



பொருளடக்கம்

இந்த இதழில்

தங்கள் ஆதரவிற்கும் அன்பிற்கும் உகந்த ஆரோக்கியம் பத்திரிகை தனது நான்காவது ஆண்டின் முதல் இதழாக இம் மாதம் வெளியாகிறது. எமது லக்ஷ்யம் வாசகர்களின் ஆதரவைப் பெற்றுவருகிறது. வாசகர்களின் எண்ணிக்கை கிரமமாகப் பெருகி வருவதிலிருந்து இதை அறிய முடிகிறது. வாசகர்கள் எமது லக்ஷ்யபணிக்கு அளித்துவரும் ஆதரவிற்கு மனமார்ந்த நன்றி. இவ்விதழில் இன்றைய முக்கிய பிரச்னையான குழந்தைகளின் உணவுபற்றிச் சில யோசனைகளை வெளியிட்டுள்ளோம். சென்ற இதழில் தாய்ப்பாலின் முக்கியத்துவத்தையும் அது குறையாமல் வளர உபாயங்களையும் பற்றி எமது ஆசிரியர் தமது ஆராய்ச்சியின் பலன்களை வெளியிட்டுள்ளதை வரவேற்றுப் பல தாய்மார்களிட மிருந்து வந்த கடிதங்களுக்குப் பதில் தரும் வகையில் இவ்விதழில் இருந்து தொடர்ச்சியாக குழந்தைகளின் உணவைப் பற்றிய யோசனைகளைத் தொகுத்து தருகிறோம், வாசகர்கள் தம்மாலியன்ற வரை சந்தாதாரர்களை அதிகமாக்கிக்கொடுத்து உதவக் கோரிக் கொண்டு எமது புத்தாண்டு வாழ்த்துக்களை அளிக்கிறோம்.

ஆயுர்வேதஸேவாஸமிதியினர்.

ஆயுர்வேதாசார்ய V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ, ஆசிரியர்.
வைத்திய S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ, நிர்வாக ஆசிரியர்.
Dr. T. S. ஈச்வரன் L. I. M. வெளியிடுபவர்.
M. V. கிருஷ்ணமூர்த்திராவ், B.A., B.L., அட்வகேட், ஸ்ரீரங்கம்.
பண்டிட். S. M. ஸுந்தரராஜாசாரியர், ஸ்ரீரங்கம்.
Dr. A. ராகவராவ், A. L. I. M. திருச்சி.
வைத்திய P. விச்வநாதன், புதுக்கோட்டை.
வைத்திய K. S. விச்வநாதசர்மா, குளித்தலை
G. கந்தஸாமி, காரியதர்சி, பாலகுருகுலம், முத்தரசநல்லூர்

...ந்தா, கடிதங்கள் அனுப்பவேண்டிய இடம் :

ஆரோக்கியம்,

ஆயுர்வேதஸேவாஸமிதி காரியாலயம்,
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சி-2

श्रीधन्वन्तरये नमः

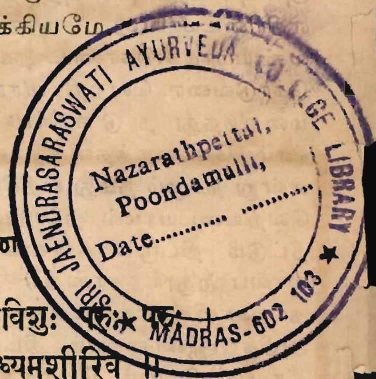
ஆ ரோ க் கி ய ம்

கலியுகம் 5067 விசுவாவசு தை மலர் 4.		1966 ஜனவரி இதழ் 1.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே

—★—



உ

பிரார்த்தனை

यास्त आतस्थुरात्मानं या आविविशुः परुः परुः।
तास्ते यक्ष्मं वि बाधन्तामुग्रो मध्यमशीरिव ॥

ஓஷதிகள் மருந்துகளாக உடலினுட் சென்று பரவி நின்று, ஒவ்வொரு தாதுவின் ஸாரமாக மாறி அவைகளைப் போஷிக்கட்டும். பக்ஷபாத மற்று நடுநிலையுடன் செங்கோல் புரியும் அரசனையினும் துஷ்டர்கள் விஷயத்தில் கடுங்கோபங்கொண்டு தண்டித்து அவர்களை அழிப்பதுபோல, அதே ஓஷதிகள் உடலில் பரவி நிற்கும் நோயை அடியோடு அழித்துவிடட்டும்.

—ஓஷதி ஸூக்தம்

லால்பஹதூர் சாஸ்திரியின் மறைவு

நேருவிற்குப்பின் யார் என்ற பெருங்கேள்வி சென்ற பதினெட்டு மாதங்களுக்கு முன் எழுந்தபோது அடக்கமும் அமைதியும் உருக்கொண்ட சாஸ்திரி அவர்கள் தேசத்தின் பிரதமராகப் பதவி ஏற்று நேரு மறைந்ததனுல் ஏற்பட்ட ஏக்கத்தை வெகு சீக்கிரமே போக்கடித்துவிட்டார்; நேருவின் காலத்தில் ஏற்பட்ட பல சிக்கல்களை, அவர் காலத்தில் தீரவழிகாணமுடியாதிருந்தவைகளை இவர் தீர்க்க முற்பட்டு அதில் பெருமளவு வெற்றியும் கண்டு விட்டார் என்று நாடு மகிழ்ந்து தன்னம்பிக்கை பெற்றுவரும்போது வெண்ணெய் தோன்றும் சமயத்தில் தாழியை உடைத்ததுபோல காலதேவன் ஸ்ரீ சாஸ்திரியை நம்மிடமிருந்து பிரித்துவிட்டான்.

எதிரியுடன் போரிடும் காலத்தில் உழைத்ததைவிட எதிரியை நண்பனுக்கிக் கொள்வதில் - அதிகம் உழைத்தாக வேண்டியிருக்கிறது என்ற உண்மையை அனுபவ பூர்வமாகத்தாம் அறிந்து தமது சகாக்களிடம் தெரிவித்த மறுக்ஷணத்தில் அவர் உயிர் நீங்கிவிட்டது. சமாதானத்திற்கு அடிப்படை பிறரிடம் அன்பும் மதிப்பும், யுத்தத்திற்கு அடிப்படை இவைகளுக்கு நேர் எதிரிடையானது. சமாதானத்துடன் கூடிவாழ்வதையே தேச லக்ஷ்யமாகக் கொண்ட நமது தேசத்தை லக்ஷ்யத்தின் எல்லைக் கோடுவரை வெற்றி வீரராக அழைத்துச் சென்றவர் திடீரென மறைந்தது நாடு எதிர்பாராத பேரிடி. சமாதானம் எனும் எண்ணம் கோழைத்தனத்தால் ஏற்படுவதல்ல; வெற்றி நமதே என்று நாமும் நமது எதிரியும் நம்பும் க்ஷணத்தில் வெற்றியினுல் வெறியடையாமல், தலைநிமிர்ந்து சமாதானத்திற்காக அன்புக்கரம் நீட்டும் திடமும் தன்னம்பிக்கையும் நமக்கு உண்டு என்பதை லால்பஹதூர் சாஸ்திரி நிரூபித்துவிட்டார். சமாதானத்தைத் தாற்காலிக ஏற்பாடாகக் கருதாமல், லக்ஷ்யமாகக் கருதுவதற்கு அதிக ஆண்மையும் திடமும் அமைதியும்தேவை. ஆண்மையும் தீரமும் திடமும் பெற்றநாட்டால் தான் சமாதானத்தைப்பாது காக்கமுடியும். நேருவிற்குப்பின் இந்த உண்மையை நம் நாடு நன்கு அறிந்துகொண்டுவிட்டது. ஸ்ரீ சாஸ்திரி இந்த விழிப்பைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு நாட்டை வலிவுற்றதாக்க எல்லாத்துறைகளிலும் பற்பல திட்டங்களை வகுத்தார். அவை அனைத்தும் நாடு யுத்த நிலைக்குத் தயாரானதும் நன்கு பயன்பட்டன. ஸ்ரீசாஸ்திரிக்கு நாம் கட்டவேண்டிய நினைவுச்சின்னம் - நாட்டை எல்லா வகைகளிலும் வலுப்படுத்துவதும், கோழையாக இராமல் தீரமாக நின்று சமாதானத்தை நிலைநாட்டுவதுமேயாகும்.

ஜனவரி—1966

ஆரோக்கிய சக்கிரம்

Dr. வி. நாராயணசாமி H. P. I. M. சென்னை.

1. முன்னுரை

ஆரோக்கியம் என்னும் தமிழ்ப்பத்திரிகை சென்ற மூன்று வருஷங்களாக, சமூகத்தினிடத்தில் ஆரோக்கியத்தை வளர்க்கத் தன்னாலான பணியை, ஆடம்பரமின்றியும் திறம்படவும் செய்து வருகின்றது. ரோக சமூகமாகிற இருட்டிலிருந்து ஆரோக்கிய மாகிற வெளிச்சத்திற்கு அழைத்துக்கொண்டு போவதுதான் இத னுடைய நோக்கு. இந்த நோக்கத்திற்கு அனுகுணமாக அறிவும், ஆராய்ச்சியும், சமூகத்திற்கு மங்களத்தை உண்டாக்கு கின்ற விஷயங்களும் எத்திசையிலிருந்து வந்தாலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. இது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயமே.

இக்காலத்தில் நாகரீகத்திற்கு ஏற்ப, இவ்விஷயங்கள் சாஸ்திர சம்மதமானது என்றும், இவ்விஷயங்கள் விஞ்ஞான சம்மத மென்றும் பிரித்து விளம்புகின்றனர். அப்பொழுது சாஸ்திரம் வேறு உண்மைகளையும், விஞ்ஞானம் வேறு உண்மை களையும் கூறுகின்றனவா என்கிற சந்தேகம் எழுகின்றது. ரிஷிகளாலும், அனுபவமிக்க ஆன்றோர்களாலும் சொல்லப் பட்டவை பிழையாகாது என்பது திண்ணம். அதே போன்று விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியால் பிரத்யக்ஷமாக நிரூபிக்கப்பட்டவைகள் நம்பத்தகாததாக ஆக முடியாது. ஆனாலும் ஒரு சிறு வேற்றுமை சாஸ்திர ஆராய்ச்சிக்கும் விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிக்கும் இருக்கத்தான் வேண்டும். சாஸ்திர உண்மைகள் பொதுவான உண்மைகளை உடையது; காலதேச சூழ்நிலைக்குத் தகுந்தமாதிரி அவ்வுண்மை களை புரிந்துக்கொண்டு செயல்படுத்தவேண்டும். இரசாயன சாலைகளில், விஞ்ஞான சாதனங்களைக்கொண்டு செய்யு ஆராய்ச்சிகள், ஆராய்ச்சி செய்பவரின் அறிவையும் ஆற்றலை பொருத்திருக்கின்றன. ஒரே ஆராய்ச்சியை இரண்டு வி ஞானிகள் செய்யும்போது பலன் ஒருவருக்கு உடனே மற்றவருக்கு காலதாமதப்பட்டும் கிடைக்கின்றது. அ தாமதத்திற்குக் காரணம் ஆராய்ச்சியில் கண்ட உண்மைக சமன்வயப்படுத்தி ஒரு முடிவுக்கு வருவதற்கு போதுமான பயிற்சியோ நுண்ணறிவோ குறைந்திருப்பதே. ஆக இன்று கண்டுபிடிக்கப்பட்ட சில விஞ்ஞான உண்மைகள் சிறிதுகாலம் கழித்து மாறுபடக்கூடும். நமது சரீரத்திலிருக்கின்ற பல உட்

சில வருஷங்களுக்கு முன்பு தெரியாதிருந்து இப்பொழுது, ஒரே திரவமென்று நினைத்தவைகள் பல சேர்க்கைப்பொருளுள்ளதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

ஆக வளர்ச்சி அடைந்துகொண்டே இருக்கும் விஞ்ஞானத்துடன், பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் தெரிவிக்கப்பட்ட உண்மைகள் போட்டியிட முடியுமா என்கிற கேள்வி எழுகிறது. சாஸ்திர உண்மைகளும் அதேபோன்று மாறி வருகின்றன. சாஸ்திர உண்மைகள், அதைப்படித்து சிந்திக்கின்றவனுடைய திறனைப்பொருத்திருக்கின்றன. அதனால்தான் நமது சாஸ்திரங்களுக்கு, பலவிதமான வியாக்கியானங்கள் எழுதப்படுகின்றன. பகவத்கீதை வசனங்களுக்கு, மூன்று பெரிய ஆசார்யர்கள் வேறுபட்ட விளக்க உரை எழுதி இருக்கிறார்கள். அதேபோன்று சமீபகாலத்திலும், பாலகங்காதர திலகர் போன்ற பெரியார்கள் தமது கருத்திற்கு ஏற்ப வியாக்கியானம் எழுதி இருக்கிறார்கள்.

நான் சொல்லவந்த விஷயம் இதுதான். சாஸ்திரம் பழங்காலத்ததாக இருந்தாலும், அவ்வுண்மைகள் செயல்படுத்துகிறவர்களுடைய திறனாலும் நம்பிக்கையாலும் பிரகாசிக்கப்படுத்தப்படுகின்றன. விஞ்ஞான உண்மைகளும், பிரத்யக்ஷமாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டாலும், அவ்வுண்மைகளைப் பயன்படுத்துவோரின் அறிவிலும் பண்பாட்டிலும் அடங்கி இருக்கின்றன.

சாஸ்திரமும் விஞ்ஞானமும் கூறுபவைகளைக் காலதேச சூழ்நிலைக்குத்தகுந்த மாதிரி புரிந்துகொள்ள வேண்டுமென்று மேலே சொன்னேன். அவைகளைச் சில உதாரணங்களின் மூலம் விளக்குகிறேன். வருஷத்தில் பல நாட்கள் சூடு அதிகமுள்ள இந்தியாவில் வந்த விருந்தினர்களுக்குச் சீதோபசாரம் தான் செய்ய வேண்டும். குளிர்ந்த ஜலத்தால் கால்களை அலம்பச் செய்து நீர் மோர் பானகம் முதலியன கொடுக்கவேண்டும். வருஷம் முழுவதும், குளிருடனிருக்கும் தேசங்களில் உஷ்ண உபசாரம் தான் செய்யவேண்டும். சூடான பானங்கள், உடலில் சூட்டை உண்டாக்கும் மத்தியங்கள் முதலியவைகளைக்கொடுத்து உபசரிக்க வேண்டும். ஆங்கில பாஷை ரீதியில் குளிர்ந்த அழைப்பு கிடைத்தது என்றால் உதாசீனப்படுத்தப்பட்டது என்கிற அர்த்தமும், சூடான அழைப்பு கிடைத்தது என்றால் மகிழ்ச்சியுடன் வரவேற்கப்பட்டார் என்ற அர்த்தமும் ஏற்படுகிறது. இது ஆங்கிலேயர்களின் தேசவழக்கையொட்டியது. அந்த உண்மைகளை தேசத்திற்கு தகுந்த மாதிரி புரிந்துகொள்ள

ஆகாரம் சாப்பிடுவதற்கு முன் கால், கைகள், வாய் இவற்றை அலம்பிக்கொண்டு உண்ணவேண்டுமென்று சாஸ்திரம் சொல்லுகிறது. (தௌதபாத கரானன:) இது ஆரோக்கியத்தைக் கருதியே சொல்லப்பட்டது. அநேக வஸ்துக்களைக் கையால் தொடுகிறோம்; பல இடங்களுக்கு நடந்து கால்கலில் புழுதி படிந்திருக்கும். அவைகளை நீக்கவேண்டும்; வாயிலிருக்கிற கெடுதல்களையும் நீக்க வேண்டுமென்பது கருத்து. ஆனால் பூட்ஸ்களை அணிந்து கால்களில் புழுதிபடியாமல் நடப்பவர்களுக்கும் எப்பொழுதும் விமானம் மூலம் போகிறவர்களுக்கும், டீஸ்பூன், முள்கரண்டி போன்ற சாதனங்களைக் கொண்டு உண்கிறவர்களுக்கும் மேலே சொன்ன ஆசார நியமங்கள் அவசியமில்லை எனச்சிலர் நினைக்கலாம். இது சூழ்நிலையைப் பொறுத்து மாறுபட்டது.

அதே போன்று சூடான ஜலத்தினால் கண்ட ஸ்நானமும் குளிர்ந்த ஜலத்தினால் தலை ஸ்நானமும் செய்யவேண்டுமென்று இருக்கிறது. ஹேமந்த சிசிரகாலங்களில் வட இந்தியாவில் இருக்கிறவர்கள் இதை அனுசரிக்க முடியாது. ஆக வைத்தியர்கள், ஆயுர்வேதத்தில் சொல்லியிருக்கிற விஷயங்களைக் காலத்திற்கு ஏற்றமாதிரி மாற்றிச் செயல்படுத்தவேண்டும். ஆனால் இது ஆயுர்வேதத்தின் அடிப்படைதத்துவங்களுக்கு மாறுபட்டதாக இருக்கக்கூடாது. வாத, பித்த, கபதோஷங்களையும், ரசரக்தமாம்ச தாதுக்களையும் தேகத்தின் அடிப்படையாக வைத்துக் கொண்டு, மாறுதல்கள் அமையவேண்டும். எந்த ஒரு சாஸ்திரமும், விஞ்ஞானமும் மனித சமுகத்திற்கு உதவாததாக, மனித சமுகத்தின் வளர்ச்சியுடன் இணைந்து வளராததாக இருந்தால் அவை பின்தங்கிவிடும் என்பது நிச்சயம்.

ஆரோக்கியத்தை விரும்பாத மனிதர்களில்லை. ஏன், விலங்குகளும் கூட நோயற்ற வாழ்வையே விரும்புகின்றன. ஒரு மனிதனுக்கு ஆரோக்கியம் கெடுவதானால் தானும் தன்னைச் சேர்ந்தவர்களும் செய்கின்ற துஷ்கர்மங்களால்தான் என்பது திண்ணம். பெருவாரியாக (Epedemics) வரக்கூடிய ரோகங்களைத் தவிர தனி மனிதர் தனது முயற்சியினால் நோயற்ற வாழ்வை வாழக்கூடும். அப்படி வாழத் தனது உடலின் அமைப்பு, அவயவங்களின் காரியங்கள், அவயவங்கள் கெடுவதால் வரும் ரோகங்கள், அவைகள் கெடுவதின் காரணங்கள் இவை போன்ற விஷயங்களில் ஒவ்வொருவருக்கும் மேல் வாரியான அறிவாவது அவசியமாகிறது. உணவு, ஓய்வு முதலியவற்றில் போதுமான கவனக் குறைவால் வரக்கூடிய ரோகங்கள் பல; செய்யக்கூடாதவை

எனத் தெரிந்தும்கூட செய்வதனால் வரக்கூடிய ரோகங்கள் பல ; காலக்கிரமத்தில் வயது முதிர்வதால் வரக்கூடிய ரோகங்கள் பல என்பதை நாம் அறிவோம்.

மனிதப் படைப்புகாலம் தொடங்கியே வியாதிகளை வராமல் தடுக்கவும் பல அறிவாளிகள் முயன்றிருக்கின்றனர். முயற்சி பலனடையாமலும் போகவில்லை. காலம் மாற மாற நாகரீகம் முற்ற முற்ற பிணிகளின் தன்மையும், போக்கும் மாறுபட்டுக் கொண்டே வருகின்றன என்பது அறிந்ததே. அந்த போராட்டத்தில் ' ஆரோக்கிய பத்திரிகையும் ' சேர்ந்திருக்கிறது.

இந்நீண்ட முன்னுரைக்குப் பிறகு, ஒவ்வொரு இதழிலும் தேகதத்வத்தைப் பற்றியும், மனத்தத்வத்தைப் பற்றியும், அவைகள் நோயணுகா விதிக்கு எப்படிப் பயன்படுகின்றன, எப்படி பயன்படுத்திக்கொள்ள வேண்டுமென்பவைகளைப் பற்றித் தொடர்ந்து எழுத உத்தேசம். எப்படி சக்கிரம் உருட்டிவிடப் பட்டால் ஓயாமல் உருளுகிறதோ அதேபோன்றுதான் ஆரோக்கியத்தின் பழக்கவழக்கங்களும் ஆரோக்கியத்திற்கு ஓய்வு கொடுப்பதில்லை. சக்கிரம் உருளுவது உருட்டுகிறவன் சாமர்த்தியத்தைப் பொறுத்தது. ஆரோக்கிய வாழ்வு அதை அனுபவிக்கிறவனுடைய ஊக்கத்திலிருக்கிறது.

நீரிழிவு வியாதியில் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியவை

வைத்ய: V. S. பஞ்சநத சர்மா

இப்பவும் நம் பாரத தேசத்தில் மட்டும் நடு வயதைக் கடந்தவர்களில் 100-க்கு 70 சத விகிதம் மதுமேஹம் என்னும் நீரிழிவு வியாதியால் கஷ்டப்படுகிறுர்கள். இதன் உபத்ரவங்களேத் தாங்க முடியாமல் வசதிகள் இருந்தும் நன்கு சாப்பிட முடியாமல் ஆயிரக் கணக்கில் ஊசியைப் போட்டுக் கொண்டும் - நிவாரணம் கிடைக்காமல், ஒவ்வொரு நிமிஷமும் இறந்தும் இறக்காமல் அவதிப்படுகிறுர்கள். இவ் வியாதிக்கு மூலகாரணம் அகாலத்திலும் - அதிகப்படியும் சாப்பிடுவது - ஆரோக்கியத்திற் கொவ்வாத காபி போன்ற பானங்களேக் பருகுவது உடற்பயிற்சியின்மை ஆகியவைகளே.

இவ்வியாதியில் வாதம் - பித்தம் - கபம் ஆகிய மூன்று தோஷங்களும். ரஸம், ரக்தம், மாம்ஸம், மேதஸ், வஸை, லஸீகா - மஜ்ஜை - சுக்ரம் - ஓஜஸ் ஆகியவைகளும் ஒவ்வொன்ருகக் கெடுதல் அடைந்து விடுகின்றன. சீர்கேடடைந்த மூன்று தோஷங்களும் சரி செய்யப்பட்டால் படிப்படியாக ரஸாதி தாதுக்களின் ஒவ்வொரு அணுவும் சரி செய்யப்படுகிறது.

இந்த ரீதியில் சிகித்சை செய்யும் பொழுது உடல் பெருத்து மேதஸ் கெட்டு - பலம் குன்றியுள்ள நீரிழிவு வியாதி உள்ள நபருக்கு நாகபஸ்மமும்-கோமூத்ர சிலாஜதுவும் சேர்த்து காய்ச்சிய பசும்பாலுடனும்; உடல் இளேத்துக் காணப்படும் நீரிழிவு வியாதியுள்ள நபருக்கு - யசத பஸ்மம் - நெய்யிலாவது - காய்ச்சிய பசும்பாலிலாவது கலந்தும் கொடுக்கிறேம்.

வாதாம் பருப்பு: நீரிழிவு வியாதியில் - முக்கியமான - மிகவும் சுலபமான சில கைமுறைகளேத் தொடர்ந்து உபயோகித்து வந்தால் - வியாதியின் தொந்தரவுகளேக் குறைத்து விடலாம். முதலில் காபிக் குடியை நிறுத்தி அதற்கு பதில் வாதாம் பருப்பும் - பசுவின் பாலும் அருந்தலாம். வாதாம் பருப்பில் 5 எடுத்து இரவு படுக்கும் சமயம் சூடான தண்ணீரில் ஊறப்போட்டு வைக்க வேண்டும். இவ்விதம் செய்வதால் அந்த பருப்பில் ஒரு பாகம் ஏற்பட்டு சில சத்துக்கள் பூரிப்பதால் ஜீர்ண சக்தியை அதிகம் தூண்டுவதுடன், நீரிழிவு வியாதியில் மிகவும் உபயோகமுள்ளதாகக் காணப்படுகிறது. மறு நாள் காலே, ஊறியுள்ள பருப்புகளே தோலுரித்து எடுத்து - பசும்பாலில் அரைத்துக் கலக்கிக் காய்ச்சி ஒரு கொதி வந்தவுடன் அடுப்பிலிருந்து, எடுத்து - சூடாறிய

பிறகு சாப்பிடலாம். ஒரு கொதிக்கு மேல் - மேலும் கொதிக்க வைத்தால், வாதாம் பருப்பில் உள்ள நல்ல சத்துக்கள் குன்றி வெறும் சக்கையாக ஆகி விடும். இதைத் தவிர இந்த வாதாம் பருப்பின் உபயோகம் - ஆஸ்த்மா என்ற சுவாச காசத்திலும், மூத்ர ஜனனேந்த்ரிய சம்பந்தப்பட்ட ரோகங்களிலும் நன்கு குணம் தரக்கூடியதாகக் காணப்படுகிறது. ஸ்திரீகளுக்குக் காணும் இடுப்பு வலி - வெட்டை நோய்களை குணப்படுத்துவதுடன் - தாய்ப்பால் நன்கு சுரக்கவும் செய்யும். ஊற வைத்த வாதாம் பருப்புடன். அமுக்கராக் கிழங்குத் தூள், நெய், காய்ச்சிய பசும்பால்; கல்கண்டு சேர்த்து தினமும் சாப்பிட்டு வர - டானிக்கே தேவையில்லை.

கோவைப்பழம்: இது எல்லோருக்கும் தெரிந்ததே. காட்டில் வளருவது கடுப்பாயும் - தோட்டத்தில் வளருவது இனிப்பாயும் இருக்கும். தோட்டத்தில் வளரும் கோவையைத்தான் நீரிழிவு வியாதியில் உபயோகப்படுத்த முடியும். தோட்டத்தில் வளரும் கோவையின் குணங்கள்: இனிப்பு - குளிர்ச்சி - ருசி இவைகளைக் கொடுக்கும். ரத்தப் போக்கைத் தடுக்கும். பித்தம் - கபம் - ச்வாஸ - காஸம் - ஜ்வரம் ஆகியவைகளைப் போக்கும். அளவுக்கு அதிகமாக உட்கொண்டால் மலச்சிக்கலை உண்டாக்கி வயிற்றில் உப்புசத்தை உண்டுபண்ணும். இதன் முக்கிய காரியங்கள் இடைவிடாமல் போகும் சிறுநீரைக் கட்டுப்படுத்துவது ரத்தப் போக்கைத் தடுப்பது புண்ணை ஆற்றுவது ஆகியவைகள். ஸ்த்ரீகளுக்கு கர்ப்பமாக இருக்கும் சமயம் அதிர்ச்சியினலோ அல்லது வெட்டைச் சூட்டினலோ ரத்தப் போக்குக் கண்டால் இதன் கஷாயத்தைக் கல்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிடக் கொடுத்தால் உபத்திரவங்கள் நின்று விடும். ஆருத அழுகிய புண்ணில் இதன் இலையை அறைத்து வைத்துக் கட்டிவர - புண் சீக்கிரத்தில் குணமாகி விடும். கட்டி பழுக்காமல் வேதனை அதிகம் இருந்தால் - இதன் இலையை அரைத்து வதக்கிக் கட்டிவர - சீக்கிரம் பழுத்து உடைந்து விடும். நாக்கு வெடித்துப் பாளம் - பாளமாகக் காணப்பட்டால் கோவைப் பழத்தை நன்கு கழுவி வாயில் போட்டு மென்று அந்த ரஸம் நாக்கு முழுவதும் படும்படி சிறிது நேரம் வைத்திருந்தால் - சீக்கிரம் சௌகர்யமாகி விடும்.

நீரிழிவு வியாதியில்: கோவையிலையை நிழல் உலர்த்தலாக உலர்த்தி - இடித்துச் சூர்ணம் செய்து வைத்துக்கொண்டு தினம் ஐந்து சிட்டிகை எடுத்துக் காய்ச்சிய பசுவின் பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வர அபூர்வ குணம் கிட்டும்.

———

குழந்தைக்குப் பசுவின்பாலை உபயோகிக்கும் விதம்

இளங்குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால்தான் உத்தமமான உணவு. ஜனனம் முதல் ஆறு மாஸம் வரையிலாவது குழந்தையைத் தனித்தாய்ப்பாலில் வளர்ப்பது மிகவும் சிலாக்கியம். ஆதலால் பிரஸவித்த மாதர், தாய்ப்பால் குறைவுபடாமல் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம். தாய்ப்பால் குறைந்திடின் அதை அதிகரிக்கச் செய்யும் ஆஹாரங்களையும் ஔஷதங்களையும் தாயார் ஸேவித்து, தன் பாலை வளர்த்துக்கொள்ள முயற்சி முதலில் செய்யவேண்டும். தாய்ப்பால் சிறிதளவாகினும் குழந்தைக்குக் கிடைத்தால் மிக நன்மையே.

தாய்ப்பால் போதாதபக்ஷத்தில் அல்லது முற்றிலும் இல்லாத பக்ஷத்தில், அடுத்தபடியாக குழந்தைக்குக் கொடுக்க தகுதியான இயற்கை உணவு பசுவின்பால். அதற்கும் அடுத்தது ஆட்டின் பால். மனித ஸ்திரீயின் பால், பசு எருமை ஆடு கழுதை முதலிய மிருகங்களின் பால், ஆகிய பால்கள் எல்லாவற்றிலும் சில தன்மைகளும் குணங்களும் ஸமானமாக இருப்பினும், பல தன்மைகளிலும் குணங்களிலும் பால்கள் பரஸ்பரம் வேறுபட்டுள்ளன. மனிதக் குழந்தைக்கு மனோகுணத்தையும் கவனிக்க அவசியமாவதால் மனித ஸ்திரீயின் பாலுக்குக் கூடியவரையில் ஸமானமான தன்மையும் குணமும் பொருந்திய மிருகத்தின் பாலைக் கொடுத்தல் தான் உசிதமானது.

இந்த இலட்சியத்துடன் கவனிக்கும் பொழுது கழுதையின் பால் மிகவும் மட்டம். மத்திய அரசாங்கத்தின் உணவுத்தர நிர்ணயக்குழுவினர் கழுதைப்பாலையும் மாட்டுப்பாலைப்போல் மக்கள் உபயோகிக்கலாம் என்று சில மாதங்களுக்கு முன்பு ஒரு அறிக்கை வெளியிட்டனர். ஆயுர்வேத விஞ்ஞானிகளுடைய அபிப்பிராயத்தில் — கழுதைப்பால் சில சிசு ரோகங்களில் மருந்தாக உபதேசிக்கப்படுகிறதே தவிர தினசரி உணவாக உபயோகிக்கத் தக்கதல்ல. ஆயுர்வேத விஞ்ஞானிகள் பல முக்கிய மிருகங்களுடைய பாலின் குணங்களை தனித்தனியே ஆராய்ந்துள்ளார்கள். பாலை மட்டுமா, பல மிருகங்களின் மூத்திரங்களையும் ஆராய்ச்சி செய்துள்ளனர். ஆண் கழுதையின் மூத்திரம் அபஸ்மார (காக்கை வலிப்பு) ரோகத்தைப் போக்குகிறது என்று பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஆயுர்வேதம் அறிவித்தது. இந்த குணத்தை இன்றைக்கும் அநுபவம் நிரூபிக்கின்றது.

ஆட்டுப்பால் (வெள்ளாட்டின்பால்தான்) மனிதரின் ஸ்தூல சரீரத்தின் ரஸம் ரக்தம் மாம்ஸம் முதலிய தாதுக்களை சரியாக வளர்ப்பதில் இயற்கையாகவே மிகவும் உயர்ந்தது. இக் காரணத்தினுல் க்ஷயம் முதலிய தாது க்ஷயம் உள்ள நோய்களில் ஆட்டுப்பால் அதிக சிலாக்கியமாகக் கருதப்படுகின்றது. ஆயினும் மூளையின் வளர்ச்சியை மட்டும் கருதினுல் ஆட்டுப்பால் மனிதருக்கு உகந்ததல்லதான்.

எருமைப்பாலில் கபதாதுவையும் கொழுப்பையும் உடலில் அதிகரிக்கச் செய்யும் குணங்கள் அதிகம். அதில் கொழுப்பு அதிக அளவில் இருப்பதால் எளிதில் இளங்குழந்தைகட்கு ஜீர்ண மாகாது. வயற்றில் மப்பும், மார்பில் கபத்தினுல் பீடைகளும் அடிக்கடி ஏற்பட ஏதுவாகும். மேலும், எருமைப்பால் மனதின் தமோகுணத்தை சீக்கிரம் அதிகமாக்கும் தன்மை பெற்றது ஆதலால் வயதானவர்க்கு தூக்கம் வராமல் கஷ்டமிருந்தால் தூக்கம் நன்ருய் வருவதற்கு எருமைப்பால் பருகுவது மிக உபயோகமானது. தமோகுணம் நிறைந்த உணவானபடியால் புத்தியின் தூய்மையை விரும்புவர்கட்கு உகந்ததல்ல. வாழ்வில் இளம்பிராயமானது கபத்தினுல் அதிக உபத்திரவங்கள் உண் டாகும் ஸமயம். ஆகவே கபத்தை அதிகமாக்கும் எருமைப்பால் குழந்தைப்பிராயத்தில் நித்தியமான உபயோகத்திற்கு ஏற்ற தாகாது. பசுவின் பால் கிடைக்காமல் கஷ்டமேற்படின் தற்காலிக மாக மட்டும் உபயோகிக்கலாம். எருமைப்பாலைக் கொடுக்க நேரிட்டபொழுது, அதற்கேற்றபடி நீர் சேர்த்து ஜீர்ண மருந்து களுடன் அதிகக் கவனமாய் கொடுக்கவேண்டும்.

பசுவின்பால் மிருகவர்க்கத்தின் பால்கள் அனைவற்றிலும் சாலச்சிறந்தது. குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலுக்கு அடுத்தபடி யாகக் கொடுக்க ஏற்றதாக இயற்கை குணங்கள் நிறைந்தது. புத்தி மேதையை வளர்க்கும் அருமையான குணம் பசுவின் பாலில் மட்டும் அமைந்துள்ளது, அதன் மகத்துவத்தைப் பெருக்குகிறது. ஆதலால் தாய்ப்பால் போதாமல் இதர உணவும் சேர்த்துத் தர வேண்டிய ஸந்தர்ப்பத்திலும், தாய்ப்பால் முற்றிலும் இல்லாத பக்ஷத்திலும், மற்ற மிருகங்களின் பாலைவிட பசுவின் பால் கொடுத்தல் உத்தமம். பசுவின் பால் உத்தமம் என்று நமது பரம்பரைப் பழக்கமும் நிரூபித்துள்ளது,

மனிதக் குழந்தைகளுக்குப் பசுவின் பாலைத் தரும்பொழுது இயற்கையின் நியதிகளை – வரையறைகளை - அவசியம் கவனிக்க வேண்டும். அந்தந்த சிசுவிற்கு அந்தந்த இனத்தாயின் பாலை

எவ்விதமான பக்குவமும் தேவையின்றி அப்படியே பருகும்படியாக இயற்கை அமைத்துள்ளது. பிறந்த குழந்தை தாய்ப்பாலைத்தான் அப்படியே பருகலாம். பசுவின் பாலையும் அதனுடைய கன்றுதான் அப்படியே பச்சையாகக் குடிக்கலாம். ஓரளவு வயதான பிறகே னிதரில் ஜீர்ண சக்தி நன்ருய் உள்ளவர் பசுவின் பாலைக் றந்ததும் காய்ச்சாமல் அப்படியே சாப்பிடலாம். இளம் குழந்தை ளுக்குப் பசுவின் பாலை முறைப்படிக் காய்ச்சி, தேவையான அளவில் ஜலமும் சேர்த்துக் கொடுக்கவேண்டும்.

பசுவின் பராமரிப்பு

கறவை மாட்டுக்குக் கொடுக்கும் தீனியின் மூலம் பாலின் குணங்களை ஓரளவு மாற்றலாம். ஆதலால் நல்ல சுத்தமானதும் பாலின் ஜீவஸத்துக்களை வளர்ப்பதுமான தீனியைப் பசுவிற்குத் தருவதில் முடிந்தவரை கவனம் செலுத்துதல் நன்மை. பாலில் கொழுப்பையும் கனமான அம்சத்தையும் அதிகமாக்கும் கடலைப் பிண்ணுக்கு உளுந்து போன்ற உணவுப்பண்டங்களை அதிக அளவில் போடக்கூடாது. பசுமையான புல், அகத்திக்கீரை, பயற்றின் பச்சைக்கொடி, பயறு தான்யம் இவைகள் அதிகம் கொடுத்தல் நல்லது. முன்பு கிராமங்களில் வீடுகளில் ஐந்தாறு பசுக்கள் இருக்கும். குழந்தைப் பாலுக்கு என்று ஓரிரண்டு பசுக் களைத் தனியாகக் கவனித்து, குழந்தை வயிற்றுக்குக் கெடுதல் விளைவிக்காத தீனி வகைகளை அப்பசுக்களுக்கு இடுவர். அந்தக் காலம் முற்றிலும் மறைந்து விட்டது. இப்பொழுது கிராமங் களிலும் ஸைகிள் டிரம் பாலுக்கு வாசலில் வந்து காத்திருக்கும் காலம்.

பாலைக் காய்ச்ச வேண்டும்

மாட்டின் சில நோய்கள் பால் வழியே குழந்தைக்கு ஒட்ட லாம். கறந்து வைத்த பச்சைப் பாலில் வெளிக்கெடுதல் பல வகையில் சேரலாம். காய்ச்சுதல் இக்கெடுதிகளைப் போக்கிவிடும். பாலின் குருகுணத்தைக் குறைத்து இலகுவில் ஜீர்ணம் ஆகும்படி செய்யும். மேலும் காய்ச்சாமல் வைக்கப்பட்டிருக்கும் பாலில் வெளி சீதோஷ்ணத்தினுல் புளிப்பு முதலிய மாறுதல் சீக்கிரமேற் படும். காய்ச்சி வைத்துள்ள பாலில், ஆறினுலும் மாறுதல் சீக்கிரத்தில் ஏற்படாது. ஆதலால் மாடு கறந்த உடன் கூடிய சீக்கிரமே பாலைக் காய்ச்சுவது அவசியம்.

இளங்குழந்தைகட்குத் தரும் பாலை முதலில் கறந்த உடன் காய்ச்சிய பின்பு நன்ருய் ஆறிப்போக விட்டுக் குழந்தைக்குக்

கொடுக்கும் பொழுது திரும்பத்திரும்பக் காய்ச்சுவது சரியல்ல. பழைய நாளில் குழந்தைப் பாலை சூடு ஆருமல் மந்தமான தணலில் அணையப்போடுவர். இந்நாளில் இந்த சிரமம் தேவையில்லை. உஷ்ணமாகவோ குளிர்ந்ததாகவோ வெகுநேரம் அப்படியே பாலைக் காப்பாற்றும் கண்ணுடிப் பாத்திரங்கள் – தெர்மாஸ் ஃப்ளாஸ்குகள் இருக்கின்றன. காய்ச்சியதும் பாலை தெர்மாஸ் பிளாஸ்கில் ஊற்றி வைத்து, வேண்டிய பொழுது உபயோகிக்க லாம். கறந்ததும் காய்ச்சாமலேயே தெர்மாஸ் ஃபிளாஸ்கில் அல்லது ரிஃபிரிஜெரேட்டரில் பத்திரப்படுத்தி, உபயோகிக்கும் பொழுது நன்ருய் காய்ச்சிக் கொள்ளலாம். இதில் இரண்டிலும் கெடுதல் இல்லை. தெர்மாஸ் ஃப்ளாஸ்கைச் சுத்தமாகப் புளிப்பு வாடை வராமல் வைத்திருப்பது மட்டும் அவசியம்.

பாலைக் காய்ச்சும் முறை

பால்பாத்திரத்தை அக்கினியில் நேரில் வைத்துக் காய்ச்சுவது தகுந்த முறையல்ல. வாயகன்ற பெரிய பாத்திரத்தில் ஜலம் வைத்து முதலில் அடுப்பில் ஏற்றி, ஜலம் நன்ருய் சுட்டபிறகு, அதன் மத்தியில் பால்பாத்திரத்தை வைத்துக் காயவிடவேண்டும். நடுவில் அடிக்கடி அகப்பையினுல் கிளறவேண்டும். இவ்விதம் ஜலத்தில் வைத்து, கிளறிவிட்டுக் கொண்டு, காய்ச்சும் முறையில் பாத்திரத்தில் சுற்றிலும் கரைகட்டிப்பால் வீணுகாது. ஒரே நிதான மான ஜலத்தின் தாபத்தில் காய்வதால் பொங்கி வழியாது. ஸத்துக் குறையாது. குழந்தைக்குத் தனிப்பால் ஜீர்ணம் ஆகாது. ஜலம் கலக்கவேண்டும். இதற்காகத் தேவையான ஜலத்தையும் பாலுடன் சேர்த்து ஒன்ருக சிலர் காய்ச்சுகின்றனர். இதில் உள்ள நன்மையாவது — ஜலத்தைச் சேர்த்துப் பாலைக் காய்ச்சு வதில் பாலில் பாகம் மெதுவாக ஏற்படும். இதனுல் பாலின் ஸத்துக்குறையாமல் காயும். ஆனுல் இந்த முறையில், காயும் பாலில் ஜலம் எவ்வளவு சுண்டியுள்ளது என்று திட்டம் கண்டு பிடிப்பது மிகசிரமமான கார்யம். உணவாகக் கொள்ளும் பால் 8 அவுன்ஸ். அதில் சேர்க்கவேண்டிய ஜலம் 4 அவுன்ஸ் என்று இருக்கவேண்டுமாகில், ஜலம் 8 அவுன்ஸ் பாலுடன் சேர்த்து சரியாக 4 அவுன்ஸ் மீதியாகும்படிக் காய்ச்சி இறக்கவேண்டும். அடுப்பில் காயும் பொழுது திட்டம் தீர்மானித்தல் எளிதல்ல. ஜலம் கூடக்குறைவில் சுண்டலாம். பாலைத் தனியாகக் காய்ச்சி, ஜலத்தையும் தனியாகக் காய்ச்சிப் பிறகு, இரண்டையும் கலந்து கொள்ளுவதே தரமான முறையாகும். பாலைத் தனியாகக் காய்ச்சும்பொழுது அளவுக்கு மீறி மிக அதிகம் காய்ச்சுவதும் கெடுதல்.

பால் – ஜலம் அளவு

பாலில் சேர்க்கவேண்டிய ஜலத்தின் அளவைப் பொது திட்டத்தில் நிர்ணயிப்பது ஸாத்தியமில்லை. சரியில்லை. குழந்தையின் நிறை, மாதம், குடலின் ஜீரணசக்தி, அன்றைய தற்காலிக நிலை இவைகளை எல்லாம் யோஜித்து ஜலம் அளவாய் சேர்க்க வேண்டும். ஜலத்தின் அளவைப் பொதுவாய் சுமாராய் இந்த திட்டத்தில் வைத்துக் கொள்ளலாம் :—

குழந்தையின் மாதம் :-	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
பாலின் அளவுப் பங்கு :-	1.	1.	1.	1.	1.	1.	1.	1.	1.
ஜலத்தின் அளவுப் பங்கு :–	1.	$\frac{7}{8}$.	$\frac{3}{4}$.	$\frac{5}{8}$.	$\frac{1}{2}$.	$\frac{3}{8}$.	$\frac{1}{4}$.	$\frac{1}{8}$.	...

முதல் மாதம் பாலுக்குச் சமபாகம் ஜலம். இரண்டாவது மாதத்திலிருந்து ஜலத்தின் அளவைப் பிரதி மாதம் $\frac{1}{8}$ பங்கு குறைவாகச் சேர்க்கலாம். 9வது மாஸம் முதல் ஜலம் கொஞ்சமும் கலக்காமல் சுயப்பாலே கொடுக்கலாம்.

ஒரு வேளையில் எவ்வளவு பால் கொடுக்க வேண்டும்? ஒரு நாளில் எத்தனை தடவைகள் கொடுக்க வேண்டும்? இவ்விரண்டு விஷயங்கள் கூட குழந்தையின் மாதம் உடல் தன்மைகளைக் கவனித்துத் தாயார் அன்றுடம் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டியவை.

தாய்ப்பாலும் பசுவின் பாலும்

தாய்ப்பால் போதிய அளவில்லாமல், அத்துடன் பசுவின் பாலும் சில தடவைகள் கொடுக்கத் தேவை ஏற்பட்டுள்ள ஸந்தர்ப்பத்தில், அநுஷ்டிக்க வேண்டிய முறைகளாவன :— பசுவின்பால் கறந்தவுடன் சரியாகக் காய்ச்சி வைக்கப்பட்டிருப்பினும், உஷ்ணமான தேசங்களில் சுமார் நாலு மணி நேரம் வரைதான் அப்பாலில் புளிப்பு முதலிய மாறுதல் ஏற்படாமல் சுத்தமாயிருக்கும். பிறகு இந்தப் பாலை இளங்குழந்தைகட்குத் தருவது தவறு. ஜீர்ணத்தில் கெடுதி உடனே உண்டாகும். ஆதலால் பசுவின் பாலை மாடு கறந்த உடனும், அதிலிருந்து நாலு மணி நேரம் வரைக்கும் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம். தாய்ப்பால் எப்பொழுதும் புதிதாய் கிடைக்கக்கூடியதானதால் இதை மாட்டுப்பால் கொடுக்க முடியாத நேரத்தில் உணவாகக் கொடுக்கலாம்.

சில தாயார்கள் பசுவின் பாலை முதலில் ஓரளவு புகட்டி விட்டு உடனேயே தன் பாலையும் குடிக்க எடுத்து விடுகிறார்கள். இம்முறை குழந்தையின் அழுகையை சாந்தம் செய்ய ஓரளவு உபயோகமாகலாம். ஆனால், தாய்ப்பால் ஒருவேளை உணவிற்குப் போதிய அளவு இருப்பின், அதைத் தனியாக முழு வயிறு நிரம்ப ஒரு தடவையில் கொடுத்து மறு தடவை உணவில் பூராவும் பசுவின் பால் கொடுப்பது நல்லது. இப்பழக்கம் பசுவின் பால் கறந்து நேரம் கடந்து கொடுக்க லாயக்கில்லாத தருணத்தில், சிரமமின்றி தாய்ப்பாலை முழு உணவாக ஒரு தடவையில் உபயோகிக்கஉதவும். கறந்ததும் மாட்டுப்பாலை ரிபிரிஜெரேட்டரில் பத்திரப்படுத்தும் வஸதியிருக்குமிடத்தில், இவ்வித சிரமமில்லை. சுமார் 12 மணி நேரம் வரையில் அதில் பால் கெடாது. தேவையின்பொழுது தேவையான அளவு எடுத்துக் காய்ச்சிக் குழந்தைக்கு கொடுக்க முடியும்.

பாலில் இனிப்பு சேர்த்தல்.

பசுவின் பாலில் இயல்பாயுள்ள இனிப்பு, தாய்ப்பாலில் இருக்கும் இனிப்பு அம்சத்தைப் பார்க்கிலும் சிறிதளவு குறைவு. இக்குறைவைப் பூர்த்தி செய்வதற்கும், ருசியை அதிகமாக்கு வதற்கும் குழந்தைக்குத்தரும் பசுவின் பாலில் கொஞ்சம் இனிப்புப் பண்டம் சேர்த்தல் நன்மையே. கரும்பிலிருந்து கிடைக்கும் சர்க்கரை, கற்கண்டு, வெல்லம், பனைமரத்திலிருந்து கிடைக்கும் வெல்லம் கற்கண்டு, மலர் மகரந்தத்திலிருந்து தேனீ எடுத்துத் தரும் தேன் ஆகிய இந்த இனிய வஸ்துக்கள் பசும் பாலில் சேர்த்துக் கொடுக்கத்தக்கவை. இவைகளில் கரும்புச்சர்க்கரையை விட பனை வெல்லம் கற்கண்டில் தித்திப்பு சிறிது மந்தமாயிருக்கும். ஆனால் கரும்பு வெல்லம், கற்கண்டு, சர்க்கரை இம்மூன்றிலும் குழந்தைக்கு கபத்தை சீக்கிரம் கொடுக்கும் தன்மை உண்டு. பனங்கற்கண்டு வெல்லங்களுக்கு கபத்தைக் கொடுக்கும் துர்க் குணம் கிடையாது ; உடல் காங்கை சூட்டைத் தணியச்செய்யும் நற்குணமுள்ளது. ஆதலால் குழந்தைக்குத் தரும் பாலில் கரும்பு சர்க்கரை கற்கண்டைப்பார்க்கிலும் பனைவெல்லம் அல்லது பனங்கற்கண்டு சேர்த்தல் தரமானது. பனையின் வெல்லத்தைப் பார்க்கிலும் பனங்கற்கண்டு அதிக குணம் வாய்ந்தது. அதிகத் தரமானது. இதில் பொடியாக ஒரு வகையும் சீனுகற்கண்டு போல் பெரிதாக ஒருவகையும் கிடைக்கிறது. பெரிய வகைதான் உயர்ந்தது. இதைச் சூர்ணம் செய்து சீசாவில் வைத்துக் கொண்டு உபயோகித்தால் உத்தமம். தேன் தித்திப்பு சேர்த்தலும் மிக மிக நல்லது. பாலில் தேன் மட்டும் சேர்த்தும் கொடுக்கலாம். தேன் கொஞ்சம் பனங்கற்கண்டு கொஞ்சம் வீதம் இரண்டையும் பாலில் ஒருமிக்கக்கரைத்துக் கொடுத்தல் குழந்தையின்

ஆரோக்கியத்திற்கும் புஷ்டி பலத்திற்கும் உயர்ந்த உபகாரமாகும். கரும்புச்சர்க்கரை தள்ளுபடியல்ல. இதைவிட பனங்கற்கண்டும் தேனும் தரமானவை என்றே கருத்து. பால் அதிகச் சூடாக இருக்கும்பொழுது தேனைக் கலக்கக்கூடாது. குழந்தைக்குக் குடிக்கும் பதத்தில் இருக்கும் பாலில் கலந்து உடனே கொடுக்க வேண்டும். இனிப்பு எவ்வளவு நல்லதாயினும் அளவுக்கு மீறிச் சேர்க்கக்கூடாது.

பாலில் ஜீர்ணமருந்து சேர்த்தல்.

நோயற்ற புஷ்டியான பசு; சுத்தமான கறவை; முறைப் படிக்குக் காய்ச்சுதல்; சரியான அளவில் ஜலத்தின் கலவை; கால வரம்பு மீறுமல் உபயோகித்தல்; சிசுவின் ஜீர்ணசக்தி சரியாக இருப்பது ஆகிய இவ்வளவு விஷயங்களும் நேர்மையாக இருப்பின், பாலுடன் ஜீர்ண மருந்து எதுவும் சேர்க்கத்தேவையில்லை. ஆனுல் இந்நாளில், பசுவின்பாலைப்பற்றி விவரம் செய்யப்பட்ட விஷயங் களில் பல புள்ளிகள் நேர்மைக்கு வெகுதூரம் அப்பால் உள. எந்தவிதமாகவோ கிடைக்கும் பாலைக் குழந்தைக்கு முழு உணவாகக் கொடுக்கவேண்டியபடி இன்றைய கால நிர்ப்பந்தம். ஆகவே பாலுடன் ஜீர்ணமருந்து சேர்க்க வேண்டியதும் அவசியமாகிவிட்டது. விதவிதமான கிரைப் வாட்டர்கள் பாலார்க்கங்கள் என்ற பெயரில், குழந்தைகளுடைய ஜீர்ண சக்தியைக் காப்பாற்றுவதற்காக விளம்பரப்படுத்தப்படும் மருந்து களைக் குழந்தைகளுக்குப் பிறந்தநாள் முதற்கொண்டு ஆகாரம் போல் கொடுப்பது தினசரி வழக்கமாகவும் ஆகிவிட்டது. தனது கிருஹத்தில் சொந்தமாகப் பசுவைக் காப்பாற்றச் சௌகர்யம் இல்லாமல், வெளியிலிருந்து வரும் பாலை ஜீர்ண மருந்து கலக்காமல் குழந்தைக்குக் கொடுத்தல் அபாயந்தான். பால் ஜீர்ணத்திற்கு நல்ல மருந்துப்பண்டங்களை ஆயுர்வேதம் கௌமார பிருத்யம் என்ற அங்கத்தில் உபதேசித்துள்ளது.

க்ஷீர சுத்தியோகம்.

முள்ளிக்கத்திரி வேர்	ஜீரகம்
கண்டங்கத்திரி வேர்	பெருஞ்ஜீரகம்
ஓரிலை வேர்	கொத்தமல்லி விதை
மூவிலை வேர்	கோரைக்கிழங்கு
சிறுநெருஞ்சில் ஸமூலம்	லவங்கப்பட்டை
சுக்கு	கிராம்பு
திப்பிலி	ஏலம்
கண்டந்திப்பிலி	நாககேஸரம்
ஓமம்	~~கோரைக்கிழங்கு~~

மேற்படி சரக்குகள் எல்லாம் ஸமனெடையாக (வகைக்கு 10 கிராம் வீதம்) வெயிலில் உலர்த்தி, முதலில் ஒன்றுசேரும்படியாக இடித்து, பிறகு கொஞ்சம் லேசாய் வறுத்து, திரும்பவும் இடித்துப் பெருங்கண்ணுள்ள மாவு சல்லடையில் சலித்து, பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

சுமார் 8 (எட்டு) அவுன்ஸ் தளைக்கும் வெந்நீரில் சுமார் 3 கிராம் அல்லது ¼ தோலா எடை மருந்துப்பொடியைப் போட்டுக் கலக்கி, சுமார் 5 நிமிஷநேரம் கழித்துத் துணியில் வடிக்கட்டி எடுத்துக்கொள்ளவும். இம்மருந்து கலந்த வெந்நீரைப்பாலுடன் கலக்க உபயோகிக்கவும். பசுவின்பால் எருமைப்பால் அல்லது எந்தப்பாலினுலும் எவ்விதமான அஜீர்ணமும் ஏற்படாமல் குழந்தைக்குப்பால் உணவு ஒத்து ஜீரணமாகும்.

எல்லாச்சரக்குகளும் கிடைக்காத பக்ஷத்தில் கிடைக்கும் சரக்குகளைச் சேர்த்து உபயோகிக்கலாம். வாங்கும் பாலில்தான் இந்த க்ஷீரசுத்தியோகம் சேர்க்கத்தக்கது என்று கருத இடமில்லை. வீட்டில் மாடுகறக்கும்போதும் ஸ்வய சுத்தப்பாலிலும் இம்மருந்து வெந்நீர் கலத்தல் குழந்தைக்கும் பெரிய பந்தோபஸ்தாகும். பெரியோர்களுக்கும் ஜ்வரம் முதலிய ஆமம் இருக்கும் ஸந்தர்ப்பங்களில் பாலுடன் இது கலந்து கொடுத்தல் பாலின் ஜீர்ணத்திற்குப் பெரிதும் உதவும். இந்த சரக்குகளையே பெரும்படி சூர்ணம் செய்யாமல் ஸூக்ஷ்ம சூர்ணமாகச் செய்து கொண்டு, ஜலம் சேர்க்காமல் தனிப்பால் கொடுக்கும்படியான வயது வந்த குழந்தைகட்கு பால் காயும் பொழுதே அதில் மருந்துப்பொடியை (சுமார் 8 அவுன்ஸ் பாலில் சுமார் 1½ கிராம் சூர்ண அளவு) கலந்துகொண்டு உபயோகித்தல் மிகவும் உபகாரமாகும்.

க்ஷீர சுத்தியோகத்தைக் கஷாயமாகவோ, சூர்ணமாகவோ பாலுடன் கலந்து குழந்தைக்குக் கொடுத்துக்கொண்டிருந்தால் போதுமானது. வேறுமருந்துகள் ஒன்றும் ஜீர்ணத்திற்காகக் கொடுக்கத் தேவையில்லை.

வீட்டிற்கு வெள்ளையடிக்கும்போது

சுண்ணும்பைக்கொண்டு வீட்டின் சுவர்களில் வெள்ளையடிப்பதாலேயே கொசு மூட்டைப்பூச்சி போன்ற பூச்சிகளின் பாதை குறையும். வேறு பூச்சி கொல்லிகளைச் சேர்க்க அவசியமில்லை. வெள்ளையடித்தவுடன் அந்த இடத்திலேயே இரவு தங்க நேர்ந்தால் கதவுகளை அடைத்து வைக்கக்கூடாது. சுண்ணும்பின் காரம் சுவாஸாசயத்தை வேகச்செய்துவிடும். பூச்சிகொல்லிகளைச் சேர்த்து வெள்ளையடித்திருந்தால் அந்த காரம் குறையும்வரை அந்த இடத்திலே தங்கக்கூடாது. தங்கினுல் சுவாஸாசய நோய்களும், தோல் நோய்களும் அதிகமாக ஏற்படுகின்றன.

மூச்சு விடும்போது நிகழும் அற்புதங்கள் 2

எஸ். வி. ரா.

நாம் மூச்சு விடும்போது வெளித்தோற்றத்தில் சில அசைவுகளைக் காண்கிறோம். மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது நாசியின் இரு புடங்களும் உட்புறம் வளைந்து இறுகுகின்றன. தோள்வளை மேல்நோக்கி எழுகிறது. மார்பின் அடிப்புறமும் முன்புறமும் அதிகமாக விரிகின்றன. மார்பின் மற்ற பக்கங்களிலும் இவ்விரிவு புலப்படுகின்றது. வயிற்றின் தசைகள் வயிற்றைத் தளரச்செய்கின்றன. பிராணயாமம் முதலிய சுவாசப் பயிற்சியில் நல்ல ஈடுபாடுள்ளவராயின் வயிற்றின் தசையில் அதிக அசைவு காணாது. ஒருவித சுவாசப் பயிற்சியும் இல்லாமல் சோம்பல் வாழ்வு வாழ்பவர்களுக்கும் வயிற்றில் அசைவு காணாது சுவாசப்பயிற்சி யுள்ளவர்களுக்கு வயிறு ஓரளவு ஓநாய் போன்று சிறுத்திருக்கும். அப்பயிற்சி இல்லாதவர்க்குப் பானை போன்று பெருத்திருக்கும். இதுதான் மாறுதல். சுவாசம் உள்ளிழுக்கும்போது வயிற்றின் தசைகள் வயிற்றை விரியச்செய்யும், இதற்கு நேர்மாறாக மூச்சை வெளிவிடும்போது சில அசைவுகளைக் காண்கிறோம். நாசி விரியும். மார்பகம் சுருங்கும். தோள்வளை கீழே இறங்கும். வயிறு சுருங்கும்.

சுவாசம் உட்சென்று பரவும் எல்லையில் எல்லைக்கோடாக அமைந்துள்ளது மஹாப்ராசீரை என்ற தசைப்படுதா. இதை டயாஃப்ரம் என்பர். மார்பகத்தையும் வயிற்றையும் பிரிக்கும் விரிப்பு இது. சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கும்போது இவ்விரிப்பு கீழ்புறமாக தொய்ந்து மார்பகத்தில் அதிகக் காற்று நிரம்ப வாய்ப்பளிக்கிறது. இதன் தொய்விற்கு இடமளிக்க வயிறு விரிந்து தளர்கிறது. மூச்சை வெளியிடும்போது இத் தசைவிரிப்பு விரைத்துநின்று சுவாஸகோசம் சுருங்க வழி செய்கிறது. அப்போது தானுக வயிறு சுருங்குகிறது. வயிற்றிலும் மார்பிலும் புலப்படும் அசைவுகளுக்கு ஆதாரஸ்தானமாக இந்தத் தசை விரிந்து தளர்ந்து இறுகுகிறது. அதனுல் சுவாஸ நிகழ்ச்சியில் இதற்கு ஒரு முக்கியப் பங்குண்டு.

இந்த சுவாஸ நிகழ்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்தும் பணியை பிராணன் அபானன் என்ற இரு வாயுக்கள் ஏற்றுக்கொண்டுள்ளன. மஹாப்ராசீரைத் தசைக்கு மேல் பிராணவாயுவின் வேலை நிகழ்கிறது. கீழ் அபானன் வேலை புரிகிறது. இவை

தசைகளின் இருபுறங்களிலும் இரண்டு ஸ்பிரிங்குகள் போல தளர்ந்தும் இறுகியும் அத் தசைகளை அசைத்து சுவாஸத்தை ஒரு குறிப்பிட்ட வேகத்தில் இயங்கச் செய்கின்றன. இத் தசையின் பலத்தையும், இதை இயங்கச் செய்யும் பிராண அபான வாயுக்களின் ஸமபலத்தையும் பொறுத்ததே சுவாஸத்தின் ஆழமும் நீளமும் ஆயுளும்.

சென்ற இதழில் குறிப்பிட்டபடி நம்மில் பெரும்பாலோர் விடுவது குட்டை மூச்சுத்தான். மூச்சில் ஆழமும் கிடையாது. நீளமும் கிடையாது. அதாவது மூச்சுவிடும் நேர அளவிலும் விரிவு கிடையாது. மூச்சு இழுக்கும் வேகத்திலும் அழுத்தமில்லை. மார்பு கொள்ளுமளவில் அதிக அளவில் மூச்சை உள்ளிழுப்பதும், அதை அவ்வளவிலேயே வெளியேற்றுவதும் கிடையாது. ஆகவே பலருக்கு பிராண சக்தியே இருப்பதில்லை.

பிராணசக்தி என்பது என்ன? சுகதுக்கங்களைத் தாங்கி அதனுல் ஏற்படும் ஏற்றத்தாழ்வுகளில் நெகிழ்ச்சியோ கலக்கமோ பெருதிருக்கும் மனோதிடமும், சிந்தனைத் தெளிவும் – எத்தனை நெருக்கடி இருந்தாலும் தான் செய்ய வேண்டிய பணிகளை முறைப்படி சுறுசுறுப்புடன் செய்ய ஊக்குவிக்கும் உற்சாகம் ; குளிர், வெயில், பனி, மழை, காற்று என்ற பருவ காலநிலை மாறுதல்களைப் பேதமின்றி தாங்கிக்கக்கூடிய சகிப்புத் தன்மை ; நோய்களுக்கு எளிதில் வசப்படாமல், நோய் எளிதில் குணமாகக்கூடிய நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இவைகளுக்குத்தான் பிராண சக்தி என்ற மாற்றுப் பெயர். பிராண சக்தி நிலைத்து இருப்பவனிடம் இவை நிலைத்திருக்கும். பிராணசக்தி நாம் உட்கொள்ளும் உணவின் அளவாலோ, சுகத்திற்காக ஏற்படுத்திக் கொண்டுள்ள சாதனங்களாலோ சம்பாதிக்கக் கூடியதல்ல. சுவாசப் பயிற்சி ஒன்ருல் மட்டும் கிடைக்கக்கூடியது. குறைந்த அளவில் உண்பவனும், சுகசாதனங்கள் ஒன்றுமே பெற வாய்ப்பு இல்லாதவனும்கூட மனோதிடம், சிந்தனைத்தெளிவு, உற்சாகம், சகிப்புத்தன்மை, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி என்ற உருவிலுள்ள பிராணசக்தி மிகுந்திருக்கக் காண்கிருேம். தசைகள் உருண்டு திரண்டிருப்பவனும் கூட பிராணசக்தி குறைந்தவனுக இருக்கக் கூடும். வயிறு ஒட்டி மார்புக்கூடு வெளியே தெரியுமளவிற்கு மெலிந்தவன்கூட பிராணசக்தி மிகுந்தவனுக இருக்கக்கூடும். அத்தகைய பெரியோர்களை நம் நாளில் காணும் வாய்ப்பு நமக்கு இருக்கிறது. அப் பெரியோர்கள் உண்ணும் உணவின் வேளை, அளவு, அதன் காலரி மதிப்பு, அவர்களின் உடலமைப்பு இவைகளைக்கொண்டு கணக்கிடும்போது நம்மில் பலரைவிட அவர்கள் பலவீனத்துடன் இருப்பதாகத்தான் நினைக்கக்கூடும்.

ஆனால் அவர்கள் நினைக்கும் காரியங்களின் மகத்துவம், நினைப்பதைச் செயலாற்றும் மனோதிடம், அவைகளை அமைக்கும் வழிகளில் காட்டும் சிந்தனைத்தெளிவு, அஞ்சா நெஞ்சம், சீதோஷ்ண - சுகதுக்க - தூஷண பூஷண - சகிப்புத் தன்மை, மெலிந்த உடலில் எதிர்பார்க்கமுடியாத உடல் திடம், தக்க பாதுகாப்பில்லாத நிலையிலும் நோயணுகாமை இத்தனையும் காணும்போது அவர்கள் நம்மைவிட பலசாலிகளே என்பது புலனாகும். அவர்கள் சேர்த்துள்ளது பிராணசக்தி ஒன்றுதான். காமகோடிப் பெரியவர்களை நேரில் காண்பவர்கள் பிராணசக்தி என்ன என்பதை அறிந்திருக்கலாமே.

பிராணசக்தியைச் சேர்ப்பது எப்படி ? இதற்கென தனியே இடம், நேரம், பயிற்சி எதுவுமே தேவையில்லை. நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு பணியும் பிராண சக்தியால் நடப்பதே. அப்படி நடக்கும் பணி ஒவ்வொன்றிலும் பிராணசக்தி வீண் விரயமாகாமல் பார்த்துக் கொள்வதிலும், நாம் செய்யும் பணியாலேயே பிராண சக்தியை அதிகமாக சேமிப்பதிலும் சற்று கவனம் செலுத்தவேண்டும்.

எந்த வேலையை ஆரம்பித்தாலும் அதற்கு முன் சற்று மூச்சை வேகமாக வெளியிட்டு ஆழ்ந்த மூச்சாக உள்ளே இழுக்கலாம். கனமான சாமானை தூக்கும்போதோ படிகள் வழியே மேலே ஏறும்போதோ கடினமான எந்த வேலையைச் செய்யும்போதும் இதை முக்கியமாகச் செய்யவேண்டும். மாடிப்படியில் ஏறுகிறோம். தோள்வளைகளை நேராக நிமிர்த்திக்கொள்வோம். முதல் இரண்டு படிகள் ஏறும்போது மூச்சை உள்ளிழுப்போம். அடுத்த இரண்டு படிகள் ஏறும்போது மூச்சை வெளிவிடுவோம். இப்படி இரண்டு படிகளில் மூச்சை உள்ளிழுப்பதும் இரண்டு படிகளில் மூச்சை வெளியிடுவதுமாக மாற்றி மாற்றிச் செய்துகொண்டே ஏறினால் மாடி ஏறிய பிறகு மூச்சுக்காகத் திணறமாட்டோம். ஒரே சீராக ஆனால் சுறுசுறுப்புடன் முழுமூச்சாக உள்ளிழுத்து விடுவதால் பிராணசக்தி உடலில் நிறையச் சேர்கிறது. உடலில் உற்சாகம் குறைவதில்லை. களைப்பும் ஏற்படுவதில்லை. இது தான் இப் பயிற்சியால் ஏற்படும் லாபம்.

அடிக்கடி நாம் விடும் குட்டை மூச்சை மாற்றி நெடு மூச்சாக விட முயலவேண்டும். இந்தச் சீரமைப்பால் நாம் விடும் மூச்சின் அளவும் நேரமும் ஆழமும் கூடும்.

நாம் மூச்சுவிடும் போது வயிற்றால் மூச்சுவிடுவதுமுண்டு. அதாவது மார்பு விரிவதைவிட வயிறு விரிவது அதிகமாகும். இப்படி மூச்சு விடுவதே சோம்பலுக்கும் நோய்க்கும் இடம் கொடுப்பதாகும். இன்ஷ்யூரன்ஸ் செய்துகொள்ளும் போதும் உத்தியோகம் முதலியவை பெறுவதற்கு முன்னும் செய்யும்

வைத்திய பரிசோதனையில் மார்பு விரிந்து சுருங்கும் அளவைவிட வயிறு விரிந்து சுருங்குமளவு கூடுதலாகவோ அதற்குச் சமமாகவோ இருந்தால் அந்தப் பரிசோதனையில் திருப்தியாகத் தேறினதாகக் கூறமுடியாது. கணிசமாக வயிற்றின் இயற்கை விரிவளவு குறைந்திருந்திருந்தால் தான் பிராணசக்தி சேமிப்பிற்கான வழியில் இருப்பதாகச் சொல்லமுடியும். இதற்கான பயிற்சியாகத் தினமும் சில நிமிஷங்களாவது மூச்சை உள்ளிழுக்கும் போதும் வெளியே விடும்போதும் வயிற்றை நிதானமாக எக்கிக்கொண்டு அங்கு அதிக அசைவிற்கு இடம் கொடுக்காமல் மார்பு நன்கு விம்மி விரிந்து சுருங்குமாறு 20 – 30 மூச்சுக்கள் விடப் பழக்கிக்கொள்ளவேண்டும். பிறகு சமயம் நேரும்போதெல்லாம் வயிறு தொய்ந்து விரிந்து கிடந்தால், வயிற்றைச்சற்று எக்கிச்சுருக்கிக் கொள்ளவேண்டும். வேஷ்டி கட்டும் பழக்கமுள்ள ஆண்களிடமும் பாவாடை கட்டும் சிறு பெண்களிடமும் வயிற்றை லேசாக எக்கிவைத்துக்கொள்ளும் பழக்கம் தானுகவே ஏற்பட்டிருக்கும். கவுனும் பாடி பாவாடையும் போட்டுக்கொள்ளும் சிறு பெண்களின் வயிறு சற்று முன் வரத்தான் செய்யும். ஸூட் போட்டுக்கொள்பவரிடையே அதிலும் நவீன வைஸ்ட்கட் மாடல் தரிப்பவர்களிடையே வயிறு அதிகத் தொய்வு பெறுகிறது. ஸவஸ்ட்கட் மாடல் தரிப்பவர்களில் யுவர்களே அதிகம். அவர்களது இந்தப்பழக்கம் மார்பால் மூச்சு விடும் பழக்கத்தையே சிறிது சிறிதாகக் குறைத்துவிடக்கூடும். வயிற்றில் காணும் தளர்ச்சி பிராணசக்தியைக் குறைக்க உதவும். பெருங்குடல் நோய்களும் மூத்திராசய நோய்களும் எளிதில் இவர்களைப் பிடிக்கும். தினந்தோறும் உணவு உடை பாஷன் மாறிவருவது போல உடல் தோற்றத்தின் பாஷனும் மாறி வருகிறது. இடை சிறுத்திருப்பது அழகெனக்கொண்ட காலம் மாறிவிட்டதுபோலும். ஆணிடம் இந்தக்குறை அதிகமாகக் காண்கிறது. உடை முதலியவைகளில் குறிப்பிட்ட பாஷனைப் பின்பற்றுபவர்கள் கூட தேக ஆரோக்கியத்தை முன்னிட்டு வயிற்றைத் தளரவிடாமல், வயிற்றின் தசைகளுக்கு வலிவு அதிகமாகும்படி இடைவிடாமல் கவனத்தைச் செலுத்திச் சில சுவாசப் பயிற்சிகளைச் செய்து கொண்டு வருவது மிக அவசியம்.

மலை ஏறிப்பழக்கமுள்ளவர்கள், இயற்கையாகவே மலை வாசிகளாக இருப்பவர்கள் மலை ஏறும்போத நம்மளவில் சிரமப் படுவதில்லை. அவர்களுக்கு மூச்சுத்திணறுவதும் கிடையாது. ஒரே சீராக வேகமாக மூச்சை இழுத்தேவிடும் பழக்கம்தான் காரணம்.

———

22 DAYS WITHOUT FOOD

A correspondent of the Statesman writes from Lucknow on December 7, 1965 as follows :- (St. 9-12-65)

Medical experts here are baffled by a man who has demonstrated that he can live without conventional food for 22 days through Yogic powers.

Ram Lakshman, 27, father of one child was put to several medical tests at Rajashan here (He was under observation during the 22 day period). He took 50 gm. of raisins and about two quarts of water a day. His weight dropped initially by a pound which was subsequently made up. His blood pressure fell slightly, otherwise his condition was normal. Some doctors attached to the Medical College here wanted to put him to further tests to which he agreed. Ram Lakshman claimed he had been living without food for the past four months and could extend the period by another eight months. A librarian in a degree college at Shahjahanpur, Ram Lakshan is an avid reader and leads a normal life.

Mr. Biswanath Das, Governor of U. P. who took a keen interest in this man, brought him here on November 16 from Mokasha Ashram Shahajahanpur. Mr. Das said, he had been told of an Ashram in Ballia whose inmates had lived without food for nine days during the "Nava Ratri" festival.

Some experts are now working on the theory that man can live on light air and water.

1. Scientific experiment of such cases should be systematic and thorough. If it is proved that you can live a decent life on in-adequate calories—50 grams of raisins and water—then the whole of modern physiology will tumble down with a crash. The whole edifice of physiology is that the fires of life cannot burn life, can not continue even at rest unless at least 600

calories are stocked to the fire. These calories are derived from food. Even at 600 calories the person just exists, no active work is possible. And he exists on 50 grams of raisins which will hardly give him 100 calories. Yet the man is continuing to work. He has been on this diet for four months and continue for another eight months on this diet. What Yoga can is certainly more than a miracle. It is impossible by any standards. Can Physiology explain it ? (*Truth - 17-12-65*)

MORALITY

Sex must be put into its right place in society and national life. History shows that when a minority of people accept sexual restrictions, using the creative instinct for its real and primary purpose in monogamous marriage, health and vigour are restored to the society concerned. Chastity is not only a defence against disease and moral corruption. It can be a source of strength for the nation.

The answer to pornography is purity. The passionate pursuit of pornography must be made a passionate pursuit of purity by all the people. Why not have the fathers and mothers, of the country living the standards they want their children to live ?

" The nation must undertake a practical programme in education, medicine, home and industry to proclaim a purpose greater than personal satisfaction. Youth would respond.

Dr. Earnest Claxton, Asst. Secretary of the the British medical Association. (*Truth 17—12—65*)

More than one doctor has treated himself for a simple cold with sulphonamides and penicillin and died as a result.

— *Side effects of Drugs* : by L. Meyler, Amsterdam.

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S Iswaran, L. I. M on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.

Editor V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada

श्रीधन्वन्तरये नमः ।

ஆரோக்கியம்

7.

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை



விசுவாவசு

மாசி

மலர் - 4







பிப்ரவரி

1966

இதழ் - 2



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்

—o—

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று

தனிப் பிரதி 25 காசுகள்.

இந்த இதழில்

குழந்தையின் உணவு பற்றி வெளியான கட்டுரைகள் பலரது கவனத்தைக் கவர்ந்துள்ளதென்பது வாசகர்களின் கடிதத்திலிருந்து அறிய முடிகிறது. குழந்தை வளர்ப்பில் ஆயுர்வேதம் – அதாவது பாரத தேசம் தனக்கெனத் தனி வழி வகுத்துக் கொண்டுள்ளது. அவ்வழி இன்றைய சூழ்நிலையில் பயன்படுமா என்ற ஐயத்திற்கு விடை அளிப்பதற்கெனவே குழந்தை வளர்ப்பு என்ற தலைப்பிலே நமது தலைமை ஆசிரியர் ஆயுர்வேதத்தின் கௌமார பிருத்யம் என்ற அங்கத்தின் விஷயங்களைத் தொகுத்துத் தருகிறார். இயற்கையாக ஐம்பூதமாக நின்ற ஒன்றுடன் ஆத்மா சேர்ந்து ஜீவநம் என்ற ஒரு நாடகத்தை நடத்தி இயற்கையாகப் பிரிந்துவிடும் இந்த சக்கிரச்சுழலை ஆயுர்வேதக் கண்கொண்டும் நவீன வைத்யக் கண்கொண்டும் பார்த்து சென்னை இந்திய வைத்தியக் கல்லூரியின் முன்னாள் பேராசிரியரும் சென்னை ஸ்ரீனிவாஸமூர்த்தி ஆராய்ச்சிக் கழகத்தின் டைரக்டருமான ஸ்ரீ நாராயணஸ்வாமி ஆரோக்கியச் சக்கிரம் என்ற தொடரில் விளக்குகிறார். ஆரோக்கிய ஸாதனங்கள் என்ற தலைப்பில் வெளியான இவரது கட்டுரைத்தொடர் ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு முன்னரே அறிமுகமானது.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் : ஆயுர்வேதாசார்ய V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ
நிர்வாஹ ஆசிரியர் : வைத்ய S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ
வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன் L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப்பத்திரிகை பிரதி ஆங்கில மாதம் 21ம் தேதியன்று வெளியாகிறது அம்மாத இறுதிக்குள் பத்திரிகைகளைப்பெருத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக்கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

ஆரோக்கிய பத்திரிகையின் பழைய பிரதிகள் கைவசமில்லை. பத்திரிகையின் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் முதல் துவங்குகிறது. 1966 டிஸம்பர் முடியத் தமது சந்தா ரூபாய் மூன்றை உடன் அனுப்பவும். சந்தா அனுப்பவேண்டிய விலாஸம் – கார்யதர்சி, ஆயுர்வேத ஸேவாஸமிதி, 27, சின்னக்கடைத்தெரு, திருச்சி-2.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலியுகம் 5067
விசுவாவசு மாசி
மலர் 4.



1966
பிப்ரவரி
இதழ் 2.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

— ★ —

உ

பிரார்த்தனை

शतं वो अंब धामानि सहस्रमुत वो रुहः ।
अथा शतक्रत्वो यूयमिमं मे अगदं कृत ॥

ஹே ஓஷதிகளே! நீங்கள் விளையக்கூடிய புண்ணிய இடங்கள் நூற்றுக்கணக்கானவை. நீங்கள் பல்வேறு உருவங்களில் அளிக்கும் தோற்றங்களோ ஆயிரக்கணக்கானவை. உங்களால் நிறைவேற்றக் கூடிய நற்பணிகளோ அநந்தம். ஆகவே நற்பணிகளில் ஈடுபட்டுள்ள இவனையும் பசி தாகம் நோய் நொடியற்று இன்பமாக வாழச் செய்வீர்களாக!

—ஓஷதிஸூக்தம்.

சிந்திக்கத்தக்கவை

காய்ந்த தோலின் கதி

மாதாகோவில்களில் பிரார்த்தனை நேரங்களில் வாசிக்கும் இசை வாத்யம் ஆர்கன். ஆட்டின் தோலாலான வால்வுகள் வழியே செல்லும் காற்று ஒலியைப் பரப்புகிறது. அமெரிக்காவில் நியூயார்க் நகரில் உள்ள பெரிய ஆர்கன் வாத்தியங்களில் உள்ள வால்வுகள் அடிக்கடி சீர்கெடுவதால் ஒவ்வொரு வாத்தியத்திற்கும் 40,000 டாலர்கள் (2 லக்ஷ ரூபாய்கள்) வரை செலவிட நேரிடுகிறதாம். முன் 20 – 30 ஆண்டுகள் தாங்கிக்கொண்டிருந்த வால்வுகள் தற்போது 5 ஆண்டுகள்கூட உழைப்பதில்லையாம். விரிதலும் பொத்தலும் ஏற்பட்டு ஒலியில் விரிசலை ஏற்படுத்துகின்றன. காற்றேட்டத்தில் நகரத்தொழிற்சாலைகளிலிருந்துவரும் ரஸாயன பொருள்களின் கலவை அந்த காய்ந்த தோலையே அரித்து விடுகின்றது. காய்ந்த தோலின் கதியே இதுவானல் உயிருள்ள தோலின் கதி? அவ்வாத்யகாரர்கள் சங்கத்தலைவர் கூறுவதைக் கவனியுங்கள்.

For every church organ in New York, there must be, by conservative estimate, 30 choir singers. With unfailing regularity they all take deep breaths the better to praise God "Cool breeze in the winter and the pleasent summer sun", and in so doing take to their inner most selves countless tons of grease – laden soot" .—(ஆதாரம்–மெடிக்கல் ஓர்ல்ட் நியூஸ், அமெரிக்கா).

பூச்சிகொல்லி விஷங்களின் ஊடுருவல்

டி. டி. டி. வகையைச் சார்ந்த ஆல்டிரின், டைல்டிரின் லிண்டேன், டி. டி. டி. முதலிய பல்வேறு பூச்சிகொல்லி விஷங்கள் விவசாய இலாகா, மலேரியா தடுப்பு இலாகா முதலிய பல்வேறு துறையினர் மூலம் பயிர்பச்சை, தரை, ரோடு, சாக்கடை, உணவுக் கிடங்குகள் முதலிய இடங்களில் பரவலாகத் தெளிக்கப்பட்டு வருகின்றன. சமீபத்தில் தமிழ்நாட்டில் ஒரு கிராமத்தில் இவை தெளிக்கப்பட்ட நிலத்தில் விளைந்த வைக்கோலைச்சாப்பிட்ட கால்நடைகள் சிலகணநேரங்களில் இறந்துவிட்டன எனச் செய்திகளில் பார்த்தோம். பூச்சிமருந்துகள் தெளித்துப் பல நாட்களான பின் அறுவடையாகி உலர்ந்த வைக்கோலைத்தின்ற கால்நடைகளின் கதி அதுவானல் அந்த நெல் தந்த அரிசி எந்த நிலையில் இருக்கும்?

அமெரிக்காவில் தாயின் கருவில் வளர்ந்துகொண்டிருக்கும் கருவிலும் இறந்து பிறந்த சிசுக்களின் உடலிலும் இந்த பெஸ்டிஸைட்ஸ் மருந்துக்கள் கலந்திருப்பதாக ஆராய்ச்சிகாரர்கள் கூறுகின்றனர். அதுபற்றி ஹிந்து பத்திரிகையில் சமீபத்தில் வெளியான செய்தி இதோ,

In some cases the concentrations of pesticides in the foetus were almost as high as those of the mother or other young adults. The traces have been found as early as the 22nd week of the infant's development in the womb according to a study to be published soon. In all cases the traces were small and the study report made no suggestion of any causal relationship between the stillbirths and the presence of pesticides.

The pre-birth traces were found to be substantially higher than those of children from infancy to five years of age and tended to resemble those of the adult population. The pre-birth group included six babies. Previous research on animals suggested that such traces might be found in humans.

The data indicate, one of the authors said, that the foetal tissue behaves like that of the mother and pesticides are transmitted from the mother to her unborn child. After birth the similarity in pesticide concentrations seems to fade for several years, possibly because the infant is less exposed to the chemicals.

The findings were made in the course of a continuing study of pesticide concentrations in the tissues of persons of all age groups. So far 71 individuals have been studied altogether, including four stillborn infants and two unborn infants who died when their mothers were killed in accidents. All of the individuals studied appeared to have been healthy before their deaths through accidents. The study was made in Florida.

இவைகளைப் படித்தபின் காளிதாஸனின் சுலோகம்தான் நினைவில் மிதக்கிறது. "மரணம் ப்ரகிருதிச்சரீரிணும் விக்ருதிர் ஜீவிதமுச்யதே புதை:" நாம் நோயுற்று மரணமடைவதில் வியப்பிற்கிடமில்லை. இத்தனை விஷமயமாக்கப்பட்ட சூழ்நிலையிலும் உயிர்வாழ்வதுதான் இயற்கைக்கு மீறிய செயல்.

ஆரோக்கிய சக்கிரம்

நாம் பிறந்த விதம்

Dr. வி. நாராயணசாமி, H. P. I. M. சென்னை.

நாம் கர்ப்பிணியைப் பார்க்கிறோம். சுமார் ஒன்பது மாதங்கள் கழிந்த பின்னர் ஒரு குழந்தையைக் காண்கிறோம். கரு கர்ப்பத்தில் வளருகிறது என்பதை ஊகிக்கிறோம். கரு எப்படி உண்டாகிறது? எப்படி வளருகிறது? எந்தெந்த அவயவங்கள் முன்னால் தோன்றுகின்றன? அது சுவாசிப்பது எங்ஙனம்? ஊட்டம் எப்படி? மலசலங்களை கழிக்கின்றனவா? என்பதைப்பற்றி நாம் சிந்திப்பதில்லை. இவ்விஷயங்களில் பழைய காலத்து தீர்வுகள் என்ன? தற்கால விஞ்ஞான முறைகளில் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட சான்றுகள் வேறுபட்டனவா? என்பதைப்பற்றி நாம் கவனிப்போம்.

பூர்வ காலத்தில் இதைப்பற்றி ஒரு சர்ச்சை நடந்தது. பல வைத்திய பிரமுகர்கள் கூடி விவாதித்தார்கள். ஒருவர் ஆரம்பித்தார் – "எண்சாண் உடம்பிற்கு சிரசே பிரதானமல்லவா? முக்கியமான ஞானேந்திரியங்கள் முதலியன தலையிலேயே அமைந்திருப்பதால் தலை தான் முதலில் அமைந்திருக்க வேண்டும்" மற்றொருவர், "ஹிருதய மில்லாமல் என்ன காரியம் நடக்கக் கூடும்? அதனால் ஹிருதயம் தான் முதலில் உண்டாகிறது" என்றார். கரு வளர்ச்சிக்கு ஆகாரம் வேண்டாமா? அந்த ஆகாரம் தாயினிடத்திலிருந்து அல்லவா நாபிக் கொடி மூலம் வருகிறது? அதனால் நாபிக் கொடி தான் முதலில் உண்டாயிற்று என்றார் மற்றொருவர். மேலும் ஒருவர் கூறினார், – "கரு கர்ப்பத்தில் அசைவதை முதலிருந்தே தாய் உணருகிறாள். அசைவது கை கால்களா தானிருக்க வேண்டும். ஆதலால் அவைகள் தான் முதலில் உண்டாயின" என்று. "மேற் சொன்னவைகள் எல்லாம் பிழை. கை கால்கள் உண்டாகவோ, தலை சேருவதற்கோ, ஹிருதயம் இருப்பதற்கோ முக்கியம் மத்திய சரீரம் தான்; அதாவது, வயிறும் மார்பும் சேர்ந்த அங்கம். அதனால் அது தான் முதலில் வந்த" தென்றார் மற்று மொருவர், "இவ்வாதங்களும் கருத்துக்களும் பிழையானவை. கருவின் எல்லா அங்கங்களும் ஒரே சமயத்தில் தான் உண்டாகின்றன. ஆனால் அவைகள் சிறிது சிறிதாக இருப்பதால் நமக்குத் தெரிவ

தில்லை. எப்படி பிஞ்சு மாங்காயில் கொட்டை, பருப்பு, நார், முத லியவைகள் முதலில் தெரியாமல் காலக்கிரமத்தில் முதிர முதிர அவைகள் தோன்றுகின்றனவோ, மூங்கில் குருத்தாக இருக்கும் போது இலை முள் முதலியன தெரிவதில்லையோ, வளர வளரத் தான் அவைகள் தெரிகின்றனவோ அதே போன்று தான் கருவின் வளர்ச்சியும்" என்று ஆசார்ய தனவந்தரி சொன்னார். ஆதலால் கருவின் முதல் மாதத்திலேயே பின்னால் தேகம் எவ்வெவ்வாறு அமைய வேண்டுமோ அதற்குத் தகுந்த மூலப் பொருள்கள் சிறிதளவில் இருக்கின்றன. மாதமாக ஆக வெவ் வேறு அவயவங்கள் தனிப்பட்டு வளர ஆரம்பிக்கின்றன.

கரு என்பது முதல் மாதத்தின் ஆரம்பத்தில் கண்ணிற்குத் தெரியாத வஸ்துவாகத்தான் ஆகிறது. பிறகு சிறிது சிறிதாக வளர்ந்து காலங்குலமாக ஆகிறது. அப்பொழுது அது வழவழப் பானதும் கெட்டி ஆகாததுமான முழு வஸ்து. அதை கலலம் என்று சொல்லலாம். முதலில் கால் அங்குல நீளமாக கரு உண் டாகிறது. அது காலக் கிரமத்தில் ஓரடி நீட்டும் 3–4 கிலோ கிராம் எடையுள்ளதாகவும் ஆகிறது. இது ஜீவாணுக்களின் (ஸெல்) பிரிவினையால் உண்டாகிறது. அதாவது கர்ப்பமான முட்டை இரண்டாகப் பிரிகிறது. பிறகு நான்காக, எட்டாக, இதே மாதிரி பல லக்ஷக் கணக்குள்ள ஜீவாணுக்களாக பிரிகின்றது. இப்படிப் பிரிந்து, தலை, கால், கை ஹிருதயம் முதலிய பல அங்கங்கள் சிறிய அளவில் உண்டாகின்றன. ஒரு மாத முடிவிற்குள் தேகத் திற்கு வேண்டிய அவயவங்கள் முளை மாதிரி உண்டாகின்றன.

இப்படி வளருகிற தேகத்திற்கு உணவு வேண்டியிருக்கிறது. இந்த கர்ப்பத்தின்மேல் ஒரு ஜவ்வுமாதிரியான போர்வை உண்டாகிறது. அதன் மூலம் கிடைக்கும் ஆகாரத்தை உறிஞ்சி கர்ப்பம் வளரத் தொடருகிறது. இந்த சமயத்தில் தான் அபரா (ப்ளாஸண்டா) என்கிற மாம்ச பேசி தாயின் கர்ப்பத்திற்கும் குழந்தைக்கும் நடுவில் உண்டாகிறது. இத்தாயின் இரத்தமானது கர்ப்பத்திற்கு வேண்டிய உணவு, பிராண வாயு, நீர் முதலியனவை களுடன் அபராவிற்கு கொண்டுவரப்பட்டுப் பிறகு நாபி நாளத்தின் மூலமாக கர்ப்பத்தினுள் செலுத்தப்படுகிறது. இதேபோல் கருவின் கழிவுப் பொருள்கள் அபராவிற்கு கொண்டுவரப்பட்டு தாயின் ரத்தத்தின் மூலமாக அவளுடைய கழிவுப் பொருள் களுடன் சேர்ந்து வெளியாகிறது. ஆக கருவிற்காக தாய் உண்கிருள். மூச்சு விடுகிருள். அதே போன்று கருவின் கழிவுப் பொருள்களும் தாயின் மூலம் வெளியேறுகிறது. இக்கருத்தில் ஆயுர்வேதத்திற்கும் நவீன கருவளர்ச்சி சாஸ்திரத்துக்கும் வித்தியாசமில்லை.

முதல் மாதத்தில் உருவற்ற பிண்டமாகவும் தலைவாலுடனும் தவளையின் குஞ்சு போன்று ஆகிறது. இரண்டாவது மாதத்தில் - தான், தலை வாலுடனிருக்கிற கருவிற்குக் கைகால்கள் இருக்க வேண்டிய இடத்தில் சிறுவிரல்கள் போன்ற நீட்டங்கள் உண்டாகின்றன. மனித உருவாகக் காணக்கூடியதாக ஆகிறது. இம்மாதத்தில் தான் கருவின் ஆண் – பெண்குறி தெரிய ஆரம்பிக்கிறது.

இரண்டாவது மாதம் ஆரம்பிக்கும் முன்பே கர்ப்ப கோசத்தில் ஜராயு (அம்னியோடிக் மெம்ப்ரேன்) என்று சொல்லும் ஜவ்வின் உள் தண்ணீர் சுரந்து கரு அசையும் பொழுது அதற்கு அடி படாமல் தடுக்கிறது. இந்த நீர் பிரசவம் ஆகும் வரையில் கர்ப்ப கோசத்திலேயே தங்கி பிரசவிக்க சிறிது நேரத்திற்கு முன்புதான் வெளியே வருகிறது.

மூன்றாவது மாதத்தில் கருவின் ஆகார அவயவங்கள் வேலை செய்யத் தொடங்குகின்றன. வயிற்றில் கொழ கொழப்பான திரவம் கசிய ஆரம்பிக்கிறது. கல்லீரலிருந்து பித்தம் சுரந்து குடலுக்கு வருகிறது. அதேபோன்று விருக்கம் (கிட்னீஸ்) வேலை செய்து மூத்திரத்தை வஸ்தி (ப்ளாடர்)க்கு அனுப்புகிறது. பிறகு மூத்திரம் வெளியேவந்து கர்ப்ப கோசத்திலிருக்கிற திரவத்தோடு சேர்ந்து விடுகிறது. இதே சமயத்தில் எலும்புகள் தசைநார்கள் முதலியன தெளிவாகத் தெரிய ஆரம்பித்து மனித உருவைக்காண்பிக்கிறது. அதனால் கைகால்கள் அசைய ஆரம்பித்து கரு உயிருடன் இருப்பதை தெரிவிக்கிறது.

நான்காவது மாதத்தில் வளர்ந்து கொண்டே இருக்கும் கருவின் தோல் கரும் செம்மையாகவும் சுருக்கமுள்ளதாகவும் அமைகிறது. தோலின் கீழ் கொழுப்பு பூசப்பட்டால் தான் தோல் சுருக்கமில்லாமலிருக்கும். 6 வது மாதம் வரும் வரையில் இந்த கொழுப்பு சருமத்தின் கீழ் பூசப்படுவதில்லை. தலை பெரிதாகவும், மார்பும் தோள்களும் அகன்றும் கால்கள் குறுகியும் தோற்ற மளிக்கும். இம்மாதத்திலிருந்து கருவின் அசைவுகள் அதிகமாகித் தாய்க்கும் இவ்வசைவுகள் அறிவிக்கப் படுகின்றன. இம்மாதத்திலிருந்து ஹிருதயத்துடிப்பும் நாபி நாளமூலம் கர்ப்ப கோசத்திற்கு வந்து அதிலிருந்து வெளியிலும் கருவி (foetal stethoscope) களால் அறியமுடிகிறதாகிறது. இம் மாதத்திலிருந்து இரண்டு ஹிருதயங்கள் வேலை செய்வதால் கர்ப்பிணிக்கு தௌஹிருதினீ–இரண்டு ஹிருதயங்கள் உள்ளவள் என்கிற பெயரும் உண்டாகிறது. மனது புத்தி முதலியனவும் கிரமமாக ஐந்தாவது ஆறுவது மாதங்களில் உண்டாகின்றன.

ஐந்தாவது மாதத்தில் மயிர், நகங்கள் முளைக்க ஆரம்பித்து தோலும் வலுப்பெறுகிறது. தோலில் வியர்வை கிரந்திகள் உண்டாகி அவைகளிலிருந்து நெய்ப்புள்ள ஒரு திரவம் உண்டாகிறது. இதுவும், தோல் உரிவதால் உண்டாகும் தூளும் கலந்து குழந்தையின் தோல்மேல் வெளுப்பாகப் பூசப்படுகிறது. இந்தப் பூசுதல் குழந்தையைப் பாதுகாக்கிறது. இந்தப்பூச்சு இல்லாவிடில் குழந்தையைச் சூழ்ந்திருக்கும் திரவம் இதற்குள்ளாக மலினமடைந்து கெடுவதால் குழந்தையின் மிருதுவான தோல்களைக் கெடுத்துவிடும். இதற்கு உல்பம் என்று சொல்லப்படுகிறது. (வெர்னிக் கேஸியோஸா). இந்த சமயத்தில்தான் பற்கள் வளர்வதற்கு வேண்டிய மூலப்பொருள்கள் உண்டாக்கப் படுகின்றன. இந்த மாதத்தில் கரு மெலிந்தும் ஏறக்குறைய 10 – 12 அங்குல நீளமுள்ளதாகவும் அரை கிலோ கிராம் எடை உள்ளதாகவுமாகிறது.

ஆருவது ஏழாவது மாதங்களில் மேற்சொன்ன வளர்ச்சிகள் அதிகமாகின்றன. ஏதாவது காரணத்தால் குழந்தை பிறந்தாலும் தானே ஜீவிக்க முடியும். சுவாசிக்கவும், ஆகாரத்தை உண்ணவும் முடியும். ஆனுல் அநேக சமயங்களில் இது இயலாத செயலாகவும் முடிகிறது. 6, 7 மாதங்களில் கருவின் நரம்புகள் போதுமான முதிர்ச்சியை அடைவதில்லை. முக்கியமாக சுவாசாசயத்திற்கும், உணவுகளை விழுங்கும் குழாய்க்கும் தானே இயங்கும் சக்தியை உண்டாக்கும் தசைகள் பலமடைவதில்லை, செயற்கைக் கருவிகளால் சுவாசத்தை உண்டாக்குவது எல்லா சமயங்களிலும் முடிவதில்லை. மூளை வளர்ந்து இரண்டாகப் பிரிக்கப்படுகிறது, ஏழாவது மாதத்தின் கடைசியில்தான் அந்த வளர்ச்சி முதிர்வடைகிறது.

எட்டாவது ஒன்பதாவது மாதங்களில் குழந்தை பிறந்தால் உயிருடன் இருக்கமுடியும். ஆயுர்வேத சாஸ்திரப்பிரகாரம் ஓஜஸ் என்ற ஒரு முக்கிய வஸ்து தாய்க்கும் கருவிற்குமாக மாறி மாறி ஓடுகிறது. தாயிடத்தில் ஓஜஸ் இருக்கும் பொழுது குழந்தை பிறந்தால் குழந்தை இறந்துவிடும். குழந்தையினிடம் ஓஜஸ் இருக்கும்போது குழந்தை பிறந்தால் தாய் இறந்துவிடுவாள். அதனுல் எட்டாவது மாதத்தில் பிறப்பது நல்லதல்ல,

கடைசி மாதவிடாய் ஆன 270 நாட்களுக்குப்பிறகு தாய் குழந்தையை பிரசவிப்பாள். இது அனேகமாக ஏற்படுவது. இதைத்தவிர்த்து மனிதவர்க்கத்தின் கரு உற்பத்தியும், வளர்ச்சியும், வெளிவருவதும் எல்லா இனத்தவர்களுக்கும் எல்லா வகுப்பினர்களுக்கும் ஒரே மாதிரியானதுதான்.

———

குழந்தை வளர்ப்பு

குழந்தை பெற்ரோரின் இன்பங்களுக்கு மூலஸ்தானம். இறைவன் படைப்பில் இன்பம் தரும் வஸ்துக்கள் எவ்வளவோ இருக்கின்றன. ஆயினும் தனது குழந்தைகளிடம் இணையற்ற ஒரு தனி இன்பத்தைப் பெற்ரோர் அனுபவிக்கின்றனர். இதற்கு என்ன காரணம்? இயற்கை என்று இயற்கை வாதிகள் கூறுவர். நமது வேதங்கள் விளக்கும் தனிக்காரணம் "அங்காத் அங்காத் ஸம்பவஸி" "ஹ்ருதயாத் அபிஜாயஸே" "ஆத்மாவை புத்ர நாமாஸி" "ஆத்மா ப்ரிய தமோ மத:" பெரிய ஆலமரத்தின் சாகோபசாகைகளாகிற உருவம் குணம் மணம் முதலிய அனைத்தும் அம்மரத்தின் ஒரு வித்தில் முதலில் அடங்கியுள்ளது. ஒரு விதையின் பரிணமமே ஆலமரம் அடங்கலும். இதே போலத் தான் இம்மனித சரீரம் மனது ஜீவன் உள்பட முழுமையும் சுக்கில சோணிதங்களிலிருக்கும் வித்திலிருந்து விளைந்தது. சரீரத்தை உற்பத்தி செய்யும் அந்த சுக்கில சோணித பிஜம் தாய் தந்தையரின் ஸகல தாதுக்களுடைய சிறந்த ஸாராம்சம். தனயனுடைய உடல் உள்ளங்களின் ஒவ்வொரு அம்சமும் தாய் தந்தையரின் அந்தந்த தாதுவிலிருந்து வந்தது. ஆதலால் "அங்காத் அங்காத் ஸம்பவஸி". ஜீவனுடன் சேர்ந்துள்ள மனதிற்கு தேஹத்தில் விளக்கம் பெறும் இடம் முக்கியமாய் ஹிருதயம். குழந்தையின் மனதும், தாய் தந்தையரின் ஹிருதயத்திலிருக்கும் மனதிலிருந்து உண்டானது. "ஹ்ருதயாத் அபிஜாயஸே". ஆக, பெற்ரோரின் ஆத்மாவே பிள்ளையுருவெடுத்தது. "ஆத்மாவை புத்ரநாமாஸி". உலகில் இயல்பில் எல்லாவற்றிற்கும் மேலானபடி பிரியப்படும் வஸ்து அவரவரின் அந்தராத்மா. "ஆத்மா ப்ரியதமோ மத:". இவ்வாறு யதார்த்தமான தத்துவத்தில், மாற்றுருவம் அன்றி வேறல்லாமல், குழந்தை தனது ஆத்மா வாகவே இருக்கும் காரணத்தால், குழந்தைகள் பெற்ரோரின் இன்பமயமாய் சோபிக்கின்றன.

நோயற்று நாளொரு மேனியும் பொழுதொரு வண்ணமுமாய் ஸந்துஷ்டியாய் குழந்தைகள் வளருவதுதான் பெற்ரோருக்குக் குன்ருத ஆனந்தம். இப்பெரும்பயனை அளிக்கும் குழந்தை வளர்ப்பு வழிகளைப் போதிக்க, ஆயுர்வேதத்தில் ஒரு தனிப்பிரிவு ரிஷிகளால் செய்யப்பட்டுள்ளது. இப்பிரிவிற்கு கௌமார ப்ருத்யம் என்று பெயர். காச்யப முனிவர் பெருமான் கௌமார பிருத்ய சாஸ்திரத்தை விரிவாய் போதிக்கிருர். ஆயுர்வேத கர்த்தாக்கள் மட்டுமல்ல, ஸ்மிருதிகர்த்தாக்களான மஹான்களும்

தர்ம சாஸ்திரங்களில் குழந்தைகள் பிணி தோஷங்களால் பீடிக்கப் படாமலும் சிறந்த மேதையுடன் ஸத்புருஷர்களாய் விளங்கவும் பல வழிகளைப் போதிக்கின்றனர்.

இவ்வுலகில் இன்றைய இன்பம், நாளைய இன்பம், மறுமை இன்பம் ஆகிய எல்லாவற்றுக்கும் மூலாதாரம் நமது குழந்தைகள். பாலர்கள் ஆரோக்கியசாலிகளாக, புஷ்டி ஸந்துஷ்டி தைர்யங் களுடன் தேஜோவான்களாக, நன்னடத்தையுள்ளவர்களாக நீடூழி வாழ்வதற்கு ஒவ்வொருவரும் பூர்ணமாய் விரும்புகின்றனர். விருப்பம் மட்டும் பயன்தராது. முறையான உழைப்புதான் பயன் தரும். அறிஞர்கள் அறிந்து அநுபவித்துக் கூறியுள்ள குழந்தை வளர்ப்பு முறைகளை அநுஷ்டிப்பவர்கட்குச் சிறந்த பயன் கிடைப்பதில் ஐயமில்லை. பெரியோர் கையாண்டு நலம் கண்டபின் கூறியுள்ள அம்முறைகளைத் தெரிந்தவரையில் இன்றைய சூழ் நிலையில் பிரயோகம் செய்யும்படியாகச் சேகரம் செய்து, வரிசை யாக ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு அளிக்கின்றோம்.

சிசுக்கள் பூமியில் ஜனனமான க்ஷணத்திலிருந்து அவர் களுடைய உபசரணை, பராமரிப்பு, உணவு, உடைகள், விசேஷ போஷணைக்கிரமங்கள், பால்ய பருவத்தில் ஏற்படும் நோய்கள், கிரஹ பீடைகள் இவைகளைக் கண்டுபிடித்தல் விலக்குதல் ஆகிய வைகள் குழந்தை வளர்ப்பு சாஸ்திரமாகிய கௌமார ப்ருத்தியத் தில் விவரிக்கப்படும் விஷயங்கள்.

பிரஸவம் ஆனதும் அந்த ஸமயத்தில் செய்ய வேண்டிய கார்யங்கள் தாய்க்குத்தனி சேய்க்குத்தனியாக இருவகையில் பிரிகின்றன. பிரஸவித்த தாய்க்குச் செய்யவேண்டிய தனி உபசரணைகள் இங்கு இடம்பெறவில்லை. பிறந்தது முதல் குழந்தைக்கு ஸம்பந்தமானவைகளே இங்கு விவரிக்கப்படும்.

இக்காலத்தில் பிரஸவம் நகரங்களில் அதிகமாய் ஆஸ்பத்திரி களில் நடக்கின்றது. வீடுகளில் நடக்கும் பிரஸவங்களையும் பயிற்சி பெற்றுள்ள மருத்துவ மாதர்கள் வந்து நடத்துகின்றனர். கிராமங்களிலும்கூட பயிற்சி பெற்றுள்ள மருத்துவ மாதரின் உதவி இப்பொழுது நிரம்பக் கிடைக்கின்றது. பிரஸவத்தில் தாய் சேய்களுக்குச் செய்யவேண்டிய உபசரணைகள் முழுவதும் நவீன வைத்திய சாஸ்திர முறைப்படி பயிற்சி பெற்றவர்களால்தான் செய்யப்படுகின்றது. இருந்தாலும் அதிபுராதனமான ஆயுர்வேதத் தில் சொல்லியிருக்கிற விஷயங்களையும் அறிந்துகொள்ளுவதில் அளவற்ற பிரயோஜனங்கள் மக்களுக்கு உண்டு என்பதில் ஐய மில்லை. நவீன மருத்துவ முறையில் குழந்தை வளர்ப்பில் இதுவரை யில் தெரிந்து கொள்ளப்படாத உயர்தர விஷயங்கள் ஆயுர்வேதத் தில் நிறைந்திருப்பதை வாசகநேயர்கள் தானே உணர்வார்கள்.

சுவாஸக்கிரஹணம்

பிறந்ததும் குழந்தையின் முதற்கார்யம் பிராணவாயுவை அடைதல். வெளி வாயுவை சுவாஸித்து இழுத்துக்கொண்டால் தான் ஜீவன் சரீரத்தில் நிற்கும். சரீரத்தை மூன்று வகையாகப் பிரிக்கின்றனர் தத்துவஜ்ஞர்கள். (1) ஸ்தூல சரீரம் – பெரிதாய் புலப்படுவது. (2) ஸூக்ஷ்ம சரீரம் – நுட்பமாய் விதை நிலையில் இருப்பது. (3) காரண சரீரம் – அதிலும் அதிநுட்பமாய் பாப புண்ய கர்மங்களுக்கு ஏற்ற நிலையில் ஸம்ஸார சக்கிரத்தில் சுழலக்கூடியது. ஜீவனுக்கு ஆதாரமாயிருப்பது பிராணன். அது மூன்று வித சரீரங்களிலும் நுட்பமாக இருக்கவே செய்கிறது. குழந்தையின் ஸ்தூல சரீரம் தாயின் கருப்பையில் வஸிக்கும் பொழுது அவளுடைய தாதுக்களின் ஸாரத்திலிருந்து போஷணை பெற்று வளருகிறது. வெளியில் வந்த பிறகு தாய்ப்பால் முதலிய வெளி உணவினால் வளருகிறது. ஆனால், ஜீவனுக்கு ஆதாரமான பிராணன் மட்டும், கருவில் இருக்கும் பொழுதும் இருந்தாலும் பரம ஸூக்ஷ்ம நிலையில் இருப்பதால், "இல்லாதது போல்" இருந்தது. ஸூக்ஷ்மமான உள்வாயு வெளியில் உள்ள ஸ்தூலமான வாயுவை ஆகர்ஷித்து அடைந்துதான், தன்னை பலப்படுத்திக்கொண்டு ஸ்தூல சரீரத்தைத் தாங்கும் சக்தியை வளர்த்துக்கொள்ளுகிறது. "பிராணப் பிரத்யாகமனம்" என்று சொல்லப்படும் சுவாஸக் கிரஹணமாகிற இந்தக் கார்யந்தான் குழந்தைக்கு முதல் கார்யம்.

இது இயற்கையில் பிறந்த சிசுவிற்கு, பிறந்த க்ஷணத்திலேயே தானே நடந்துவிடும். முதலில் வாயை விட்டுக் குழந்தை கத்துகிறதே சுவாஸ வாயுவின் ஸஞ்சாரம் உள்ளே ஏற்படுவதற்குத் தான். சில இடங்களில் சில ஸமயங்களில் சுவாஸக்கிரஹணம் ஏற்படுவதில் தாமதமாகலாம். தாமதமாவதற்குக் காரணங்கள் பல. முக்கியமாய் பிரஸவத்தில் ஏற்பட்டுள்ள கெடுதிகளால்தான் குழந்தை மூர்ச்சித்துப்போய் அழவும் ஆற்றல் குன்றிப் போகிறது. ஒரு ஸமயம் குழந்தை கழுத்தில் கொடி சுற்றிக்கொண்டுப் பிறவி ஏற்படும். கொடி சுற்று, கழுத்தை ஒரு ஸமயம் இறுக்கிவிடலாம். இதனால் சுவாஸ ஸஞ்சாரம் தடைபடலாம். இந்த ஸந்தர்ப்பத்தில் சுவாஸக் கிரஹண சக்தியைக் குழந்தைக்குத் தாமதியாமல் செய்ய வேண்டும். இதற்கு தத்க்ஷணத்தில் ஸுலபமான உபாயங்கள் - கழுத்தில் கொடி சுற்றிக் கொண்டிருந்தால் அதைக் கழட்டி விட்டு. சடாரென்று குழந்தையின் காதுகளின் அருகில் கைகளைத் தட்டி சத்தம் செய்தல், இரு கருங்கற்களை அல்லது வெண்கல ஜாலராக்களை ஒன்றோடு ஒன்றை அடித்து சத்தம் செய்தல், குளிர்ந்த ஜலத்தினால் அல்லது சூடான ஜலத்தினால் நெற்றியிலும் கண்களிலும் சட்டென தெளித்தல் முதலியவை. இவைகளைச் செய்தால்

வெளிப் பிராண வாயுவை குழந்தை உடனே உள்ளிழுத்து சைதன்யம் பெற்று அழ ஆரம்பித்துவிடும். தொண்டையில் கபம் கட்டியாக அடைத்துக்கொண்டு சுவாஸம் இழுப்பது தடைபடும். தொண்டையிலிருந்து அந்த கபத்தை அகற்றிவிட வேண்டும். நகம் கத்தரித்துச் சுத்தமான ஆள் காட்டி விரலில் சுத்தமான மிக மெல்லிய துணியைச் சுற்றிக்கொண்டு, சூடான வெந்நீரில் தொட்டு உதறி விட்டு, வாய் தொண்டைக்குள்ளிருக்கும் கபத்தை ஜாக்கிரதையாய் வழித்து எடுத்துத் துடைத்துவிட வேண்டும். சுவாஸ மார்க்கம் சுத்தமாகிவிடும். முதுகு விலாப் புறங்களைச் சிறிது குலுக்கித் தட்டிக்கொடுத்து விட்டாலும் சுவாஸக் கிரஹணம் ஏற்பட்டுவிடும். இவ்விதம் சிறு உபாயங்களினால் சுவாஸம் வராவிடிலும் மனம் தயங்கத் தேவையில்லை. தொப்புள் கொடியை முறைப்படி நறுக்கிவிட்டுப் பிறகு, தெரிந்தவர்களைக் கொண்டு சிசுவிற்கு செயற்கைப் பிராணாயாமங்களைச் சில நிமிஷங்கள் செய்வித்தால் பிராணன் வந்துவிடும்.

பிறக்கும் குழந்தைக்கு மூர்ச்சை ஏற்படுவதும், சுவாஸக் கிரஹணத்தில் கஷ்டம் உண்டாவதும் மிகவும் அரிது. இது போன்ற தொந்திரவுகள் ஏற்படவும் செய்யலாம். விஷயமறிந்து முன் ஜாக்கிரதையாக மருத்துவம் செய்யும் ஸ்திரீகள் நடக்கவேண்டும் என்று இங்கு குழந்தை மூர்ச்சை விஷயம் குறிக்கப்பட்டது. பொதுவாய் ஆயிரத்தில் ஒரு பிரஸவத்தில்கூட சிசு மூர்ச்சை ஸம்பவிக்கிறதில்லை. கர்ப்ப காலத்தில் ஆயுர் வேதத்தில் கூறிய படி கர்ப்பிணி சர்யைகளை ஓரளவாவது நடத்திக்கொண்டிருந்தால் பிரஸவ தருணத்தில் அபானன் என்ற தாயின் வாயு குழந்தையை வெகு எளிதில் ஸுகமாய் வெளியில் கொண்டு வந்து பிராண வாயுவுடன் சேர்த்துவிடும்.

குழந்தைக்கு வேண்டியதைத் தனியாக இரு ஸ்திரீகள் செய்ய வேண்டும். தாயாருக்கு வேண்டியதைத் தனியாக இரு ஸ்திரீகள் செய்யவேண்டும். குழந்தையிடம் ஒரு ஸ்திரீ. தாயிடம் ஒரு ஸ்திரீ கவனித்துக்கொண்டு, இவ்விருவருக்கும் ஒரு ஸ்திரீ அந்தந்த ஸமயத்தில் உதவி செய்தாலும் போதுமானது.

குழந்தையைத் தாய் தந்தையருக்குக் காண்பித்தல்

குழந்தை ஜனனமாகி தொப்புள் கொடியை நறுக்குவதற்கு முன்பே குழந்தையைத் தாயிடம் எடுத்துக் காண்பிக்கவேண்டும். குழந்தை பிறந்ததும் அதன் அழுகைக் குரல் கேட்டுத் தாய்க்கு ஒரு ஸந்தோஷம் முதலில் ஏற்படும். குழந்தையைக் காண ஆவல் தொடரும். குழந்தையைக் கண்களால் பார்த்ததும் தாய்க்குப்

பிரஸவத்தினுல் உடலில் ஏற்பட்ட கஷ்டம் கிலேசம் எல்லாம் நிமிஷத்தில் மறைந்துவிடும். தாயின் பிரஸவக் களைப்பைப் போக்கும். ஆகவே குழந்தையைத் தாயிடம் சீக்கிரமே காண்பித்தல் மிக அவசியம்.

புருஷனுடைய கடமைகளில் பிதிருருணம் போக்குவது ஒன்று. ஒரு புத்திரனை தர்ம விதிப்படி உண்டுபண்ணுவதினுல் பிதிருருணத்திலிருந்து புருஷன் விடுபடுகிருன் என்று தர்ம சாஸ்திரம் விதிக்கின்றது.

" ஜாதமாத்ரே குமாரேது முகம் தஸ்யாவலோகயேத்
பிதாருணுத் விமுச்யேத புத்ரஸ்ய முகதர்சநாத் "

புத்திரன் பிறந்த உடனே அவனுடைய முகத்தை தந்தை பார்க்கவேண்டும். புத்திர முக தர்சனத்தினுல் இவன் பிதிருருணம் விலகி விடுகிறது.

குறிப்பு :— இந்த தேசத்தில் இப்பொழுது உள்ளப் பொதுவான வழக்கம் - புருஷன் வீட்டிலிருந்து கர்ப்பவதியான பெண்ணை பிரஸவத்திற்குப் பிறந்த வீட்டுக்கு அவளுடைய பெற்ருேர்கள் அழைத்து வருவதும் பிரஸவமான பின்பு சில மாதங்கள் கழித்து புருஷன் வீட்டில் தாயும் குழந்தையுமாகத் திரும்பிக் கொண்டு விடுவது என்பதும். தலேச்சன் பிரஸவம் கர்ப்பிணியின் பிறந்தகத்தில் தான் நிச்சயம். இம்முறை சில லௌகிக நிலேகளை உத்தேசித்து நல்லதாய் தோன்றிடினும், பிறந்ததும் தொப்புள்கொடியை நறுக்குவதற்கு முன்பே புத்திரனைப் பிதா பார்க்க வேண்டும் ; ஜாத கர்ம ஸம்ஸ்காரத்தையும் செய்யவேண்டும் என்ற தர்ம சாஸ்திரத்தை அநுஷ்டிக்க முடியாதபடி செய்கிறது. ஜ்யேஷ்ட புத்திர விஷயத்தில் ஜனனமான உடனே பார்த்தலும் ஜாத கர்ம செய்வதும் அதிக முக்கியமானவை, ஆதலால் தலேச்சன் பிரசவம் அல்லது ஒரு புத்திரன் உண்டாகும் வரையிலாவது பத்நீயின் பிரஸவ தருணத்தில் புருஷன் அவளுடைய அருகில் இருப்பது தர்மாநுஷ்டானத்திற்கு ஸௌகர்யமாயிருக்கும்.

குழந்தையைப் பார்த்ததும் தந்தை நதியிலோ தடாகத்திலோ மூழ்கி ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். நதி, தடாகம் இல்லாவிட்டால், கிணற்று ஜலத்தை எடுத்துத் தலேயில் கொட்டிக்கொண்டாவது அவசியம் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். பொது விதிப்படி ராத்திரி காலத்தில் ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது என்ற விதி, இங்கு புத்திரோத்ஸவ ஸமயத்தில் கிடையாது. ராத்திரி பகல் எத்த நேரமாயிருந்தாலும் புத்திரன் பிறந்த உடனே பிதா ஸ்நானம் செய்யவேண்டியது. இந்த விசேஷ ஸ்நானத்தினுல் பிதிருக்கள் திருப்தி அடைகின்றனர். குழந்தைக்கு ஆயுள் விருத்தி என்று தர்ம சாஸ்திரம் கூறுகிறது.

' To keep heart attack at bay—·Walk '

(*A. B. Patrika 25-1-1666*)

After she (India) overcomes her present difficulties and the standard of living begins to rise over the wider range of population, heart specialists will be watching India with a special interest. For India with an increasing affluence may well provide a vital clue to at least one major cause in the terrible incidence of coronary thrombosis which today is crippling or killing - more and more men in America and Europe.

The reason is this. For a long time it was thought that the rise in heart disorder in the luckier countries was due to the fact that as living standards went up people took to a richer diet - heavy in animal fats - which created the bodily changes conducive to thrombosis. But recently some doubt has been cast on the overall value of this theory.

For, a recent report from India where, despite all the changes of modernisation, increased urbanisation, and so forth, dietary habits have remained basically unchanged has shown that coronary disease may well be a "class" problem. For out of a test sample, of patients with this disease, 63 per cent were from the higher income groups, 25 per cent from the intermediate classes, and only 11 per cent from among the poor.

Doctors studying the report have remarked that with the advances in living standards the Indian well-to-do - even those only moderately so, now tend to be found in cities where psychological stresses are greater - tend to take less physical exercise. Even walking is cut to a minimum as more people motor, or take public transport to work.

This information from India has proved particularly important because recent experiments among a people - living on a diet which might be held to be almost suicidal if the diet theory of heart disease causation is all - embracing show almost no incidence of these complaints at all.

These people are the pastoral Masai of Tanzania. Now the Masai live almost excusively on milk and meat and therefore with a high intake of animal fat. Yet, they have been found to have a very low cholesterol level in their blood. (A high level of cholesterol in the blood has been named as the creator of the coronary attack and was belived to stem from a high intake of animal fat.)

The outstanding sociological fact about the Masai is that they are perhaps the greatest walkers on earth. Accustomed to walking long distance with their cattle, they think nothing of a daily mileage which would tax most trained athletes elsewere. Ten miles to a Masai is a mere stroll, 30-miles, a walk to a rendezvows.

When a research team from Kenya asked these men to walk a treadmill while physical check tests were made, the Masai volunteers just went on - until the researchers were tired. It was said afterwards that one or two of them performed in fact feats of physical stamina and effort up to Olympic standards. Though "untrained", the subsequent reports said, "these men were remarkably fit".

Tests among other primitive peoples have shown similar results. Says Dr. R. Passmore, of Edinburg University: "In prosperous countries mechanisation has led to a society in which less and less physical activity is needed to make a living coincident with this decline of the use of human muscles to do the day's work, there has been an increase in the incidence of certain degenerative diseases".

Research work among sample selections of population in different parts of the United States have revealed, says one report, "the major difference between those occupations associated with high coronary heart disease, prevalence and those with low coronary heart diseases appears to be physical activity".

Impressed by recent findings one prominent heart specialist in London has sold his car - presumably to put temptation out of his own way - and now solemnly walks his way round his appointments.

The lesson is therefore walk as often as you can and don't be dependent on mechanical devices.

கடிதங்களுக்குப் பதில்

தலையில் சொட்டை

[என் (வயது 28 – பெண்) தலையில் திட்டு திட்டாகச் சொட்டை விழுந்திருக்கிறது. அதை மாற்றப் பல உயாயங்களைக் கையாண்டேன். சரியாகவில்லை. என் பெண்ணிற்கும் (வயது ஏழு) இதே சொட்டை வந்து விட்டது. என்ன செய்ய ?]

இது கேசங்களின் வேர்களில் தங்கும் புழுக்களால் ஏற்படும் நோய். கபாலத்தின் மறைவில் தங்குவதால் இப் புழுக்களை எளிய உபாயங்களால் கொல்ல முடிவதில்லை. இரண்டு முறைகள் இந்நோயில் பலன்தருபவை. ஆடுதீண்டாப்பாளை என்று தமிழ்நாட்டில் பிரசித்தமான பூண்டு. மணற்பாங்கான நிலங்களிலும் நஞ்சை நிலங்களிலும் இது விளைகின்றது. பசுமையான இந்தப் பூண்டுச்செடியை இடித்தால் உதிர் உதிராகுமே தவிர சாறு கிடைக்காது. ஒரு கிலோ தழையை இடித்து அதில் $\frac{1}{2}$ லிடர் பசுவின் பாலிட்டு நன்குமைய இடித்து அழுத்திப்பிழிய பசுவின் பாலளவு சாறு கிடைக்கும். அந்தச் சாற்றுக்குச் சமஅளவு தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் சேர்த்துக்காய்ச்சித் திரவாம்சம் சுண்டும் வரை காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவும். இந்த தைலத்தைத் தலையிலுள்ள சொட்டையில் தடவி 1–2 மணி நேரம் ஊறிய பிறகு ஸ்நானம் செய்விக்கலாம். அப்படியே ஊரவும் விடலாம். இந்தப் பச்சிலைக்கு புழுக்கொல்லி என்றே பெயருண்டு. ஆங்கிலத்தில் Worm killer என்றே பெயர். இப்படித் தயாரித்த எண்ணெய் யானைத்தோல் போல் கருகிக்காய்ந்து தடித்துள்ள படைத்தழும்பில் மேல் தடவ அரிப்பு குறைந்து தடிப்பும் குறையும். தேங்காயெண்ணெய்யில் தயாரானது சில கரப்பான் களில் நல்ல குணம் தருகிறது.

மற்றொரு முறை. யானைதந்தம், மான்கொம்பு, மாட்டுக்கொம்பு இவைகளில் ஒன்றையோ இரண்டையுமோ மூன்றையுமோ கிடைத்தமட்டில் சிறிய தூள்களாகச் செதுக்கி வெட்டவெளியில் வாணலியிலிட்டுக்கருக வறுக்கவும். வீட்டினுள் இதைச்செய்யக் கூடாது. இவைகளை வறுக்கும்போது கடுமையான நாற்றம் ஏற்படும். நன்கு கருகியதும் எடுத்து அதற்குச்சமம், ஆடு

தீண்டாப்பாளையை எரித்தெடுத்தகரியையும் கரிசலாங்கண்ணியை எரித்தெடுத்த கரியையும் சேர்த்து ஆட்டுப்பால் அல்லது தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து 2 நாள் ஊறவைக்கவும். மூன்றும் நாள் காயவைத்துத் தூளாக்கிக் கொள்ளவும். இந்தத்தூளில் 1–2 சிட்டிகையளவு தேங்காய் எண்ணெய்யிலோ நீலிபிருங்காதி தைலத்திலோ குழைத்துத் தலையில் தடவிவரவும். சொட்டை நீங்கும்.

முதுகில் வலி

[நான் ஒரு எழுத்தாளன். தினம் 4–5 மணி நேரங்கள் எழுதிக்கொண்டேயிருப்பேன். இடுப்பில் வலிவில்லாததால் அடிக்கடி கோணலும் மாணலுமாகத்தான் உட்கார்ந்து எழுத முடியும். படுத்துக்கொண்டே எழுதுவதுண்டு. ஆனால் இப்போது திடீர் திடீரென முதுகில் இடது விலாவிற்கும் முள்ளந்தண்டிற்கும் நடுவே தோள்பட்டையின் கீழ்புறத்திலே நெருப்பு சுட்டது போன்ற எரிச்சலும் சிறுவலியும் ஏற்படுகின்றது. வலி கடுமையாக இல்லாவிட்டாலும் கடுகடுப்பு தாங்க முடிவதில்லை. எந்தவிதமாக உட்கார்ந்தாலும் படுத்தாலும் நின்றாலும் வலி குறைவதில்லை. அகலமற்ற பெஞ்சில் இரண்டு கைகளையும் தொங்கப்போட்டுக் கொண்டு படுத்து முதுகை யாராவது இதமாக வருடச் செய்துகொண்டிருந்தால் தான் வலி கிரமமாகக் குறைகிறது. இதைத்தவிர வலி நிறுத்தும் மாத்திரைகளோ பெயின்பாம்களோ தைலங்களோ எதுவும் அப்போது பயன்படுவதில்லை. எக்ஸ்ரே பரீக்ஷை மூத்திரபரீக்ஷை ரத்தபரீக்ஷை முதலானவைகளில் நோய்மூலம் கண்டு பிடிக்க முடியவில்லை. எழுதிக்கொண்டிருந்த போது மாத்திரம் ஏற்பட்டுக்கொண்டிருந்த வலி தற்போது வேறு எந்த வேலையைத் தொடர்ந்து செய்தாலும் ஏற்படுகிறது. இதற்கு என்ன செய்ய ?]

உடற் பகுதிகளில் முதுகைவிடத்திடமான அங்கமும் ஆனால் அதே சமயத்தில் துவளலுக்கு இடம் தரும் அங்கமும் வேறு கிடையாது. உடலில் நடுப்பகுதியைத்தாங்கும் முள்ளந்தண்டும் விலாவெலும்புகளும் தனித்தனி எலும்புகள். சக்கிரம் சக்கிரமாக

ஒன்றன்மேல் ஒன்ருக அடுக்கிவைக்கப்பட்டிருக்கும் முள்ளெலும்புகளே முள்ளந்தண்டாகிறது. அவை மேலும் கீழும் வளைந்து நிமிரவும், பக்கவாட்டில் திரும்பவும் உதவும்படி நடு நடுவே வாஷர்கள் போன்ற தசைநார்களாலான வில்லைகள் அமைந்துள்ளன. பக்கவாட்டில் அமைந்த தசைகளும் தசை நார்களும் தான் அவைகளை ஒரே நிலையில் பிடித்து வைத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. அவைகளைக்கவனமின்றி உபயோகிக்கும் போது நெகிழவோ, இடம்மாறவோ கூடும். முள்ளெலும்புகளில் ஏதாவதொன்று நகர்ந்தாலும் ஏதேனும் ஒரு நரம்பு மண்டலத்தில் அதிர்ச்சிதரக்கூடும். ஆகவே எழுதுவதற்கு மட்டுமல்ல, மற்ற எந்தகாரியத்திலும் நேராக, ஒரே சீராக, முதுகெலும்பில் ஒரு புறத்தில் அதிக அழுத்தம் ஏற்படாதவாறு உட்கார்வதும் நிற்பதும் படுப்பதும் அவசியம். தலைவலியைப்போல முதுகு வலியும் நாமே வரவழைத்துக் கொள்ளும் வியாதிகளில் ஒன்று. முதுகுவலிக்குக் காரணமாகுபவை பெரும்பாலும், இரண்டு முள்ளெலும்புகளுக்கும் நடுவே உள்ள வாஷர் கிழிந்து விடுதல், அல்லது நகர்ந்து விடுதல், முதுகும் இடுப்பும் சேருமிடத்தில் உள்ள முள்ளெலும்புகளில் அதிகச்சுமை அல்லது சிரமம், முள்ளெலும்புகள் தடம் நகர்தல், தசைகள் முறுக்கிக்கொள்ளுதல் அல்லது இறுகிக்கொள்ளுதல், தசைநார்கள் அறுந்துவிடுதல் இவையே.

சரீரசக்தியை மீறி திடீரென சாஹசச்செயல்களில் ஈடுபடுதல், திடீரென கனமான சாமானைத் தூக்குதல், திடீரெனத்திரும்புதல், இடுப்பை வளைத்தல் இசைகேடாய் சாமான்களை நகர்த்துதல், தூக்குதல் முதலியவைகளில், தசைநார்கள் அறுந்துவிடக்கூடும். தசைகள் தடம்புரண்டு முறுக்கிக்கொள்ளலாம். அல்லது ஈரமான தரைகளில் படுத்திருத்தல், ஈரம், சாரல், பனிபடும்படி கழுத்தையும் முதுகையும் தலையையும் திறந்து சரியான போர்வை பாதுகாப்பின்றி நடத்தல் முதலியவைகளால் முதுகின் தசைகள் இறுகிக்கொண்டு மூச்சுவிடக்கூட முடியாத நிலை, (இடுப்பு பிடிப்பு, விலாப்பிடிப்பு, முதுகுப்பிடிப்பு, மென்னிப்பிடிப்பு இவை இந்நிலையில் ஏற்படுபவை) இவைகள் எல்லாம் திடீர் திடீரென முதுகுவலிக்குக்காரணமாகுபவை.

கோணலும் மாணலுமாக உட்கார்ந்து எழுதுவது போன்ற (Bad Posture)வை செய்யும் உபத்திரவங்களும் இத்தகையதே. நாற்காலிகளின் இருபுறங்களிலுள்ள சட்டங்களில்மேல் முதுகுத் தண்டோ விலாவெலும்புகளோ அழுந்துமாறு (அப்போது தான் இதமாக இருக்கும்) சாய்ந்துகொண்டு, கால்களையும் உதைந்து

கொண்டு எழுதுபவர்கள், அதிலும் எழுதுவதற்கென மேஜையின் மேல் தனிப்பலகை அல்லது அட்டை வைத்துக்கொண்டு இருப்பவர்கள் முள்ளந்தண்டிற்கும் அதிலிருந்து பிடிப்பாக நிற்கும் முதுகுத் தசைகளுக்கும் தசைநார்களுக்கும் பெருத்த கேட்டை விளைவிப்பவர்கள். ஒரு தசையையோ தசைநாரையோ அளவுக்குமீறி நீட்டியோ குறுக்கியோ வைத்துக்கொண்டிருந்தால் அது தன் வலிவை இழந்து விடுவதுடன் அதற்கு எதிராக மற்றொரு புறத்தை நீட்டியோ குறுக்கியோ வைத்திருக்கும் தசை அல்லது தசைநாரின் சக்தியையும் குலைத்து விடுகிறது. அதிகத் தொய்வுள்ள படுக்கைகள், நார்கட்டில்கள் இவையும் முள்ளந்தண்டின் சக்தியைக்குலைப்பவையே.

திடீரென குத்துவலியும் எரிச்சலும் ஏற்படுவது இயற்கையின் கடைசி எச்சரிக்கை. இதையும் மீறி நடப்பது உகந்ததல்ல. முதுகுவலி வருபவர்கள் கீழ்கண்ட சில முக்கிய நியமங்களை அனுஷ்டிப்பது நல்லது.

1. நேர் சீராக உட்கார்; நேர் சீராக நில்; நேர்சீராகப்படு.

2. காலணிகளில் குதிகால் உயர்ந்திருக்கக் கூடியவைகளை அணியாதே. அதேமாதிரி குதிகால் பக்கம் அதிகம் தேய்ந்துள்ள காலணிகளையும் அணியாதே.

3. ஒரே நிலையில் முதுகிற்குக் களைப்பு வருமளவிற்குள்ள வேலைகளை நெடுநேரம் செய்யாதே. சாய்ந்தோ உடலைத் திருப்பியோ ஒரு பக்கத்துத் தசைநார்க்கு அதிகம் இழுப்பு ஏற்படும் வகையில் இருக்காதே.

4. அதற்கெனத்தகுந்த தயாரிப்பு செய்துகொள்ளாமலும் உடலில் அவ்வேலைக்கென 'சூடுபிடிக்கு' முன்னரும் ஸாஹஸ வேலைகளைச் செய்யாதே. இசைகேடாய் சாமான்களைத் தூக்காதே. கனமான சாமானைத் தூக்கவேண்டுமானால் அதைச் சரியாகத் 'தம்' பிடித்த பிறகே செய்.

5. கோணலும் மாணலுமாக இருந்துகொண்டு வேலை செய்யாதே.

6. நாற்காலிகளில் உட்காரும்போது குறிப்பிட்ட எலும்புகளிலோ தசைகளிலோ அதிக அழுத்தம் ஏற்படும் வகையில் உட்காராதே. அப்படி உட்கார்வது அவசியமெனில் பின் ஏதாவது சமமான சாய்மானத்தை வைத்துக்கொள். அது மேல் மென்மையுடன் ஆனால் வளைந்து தொய்வு கொடுக்காதவாறும் இருக்கட்டும்.

7. முதுகுத் தசைகள் நல்ல வலிவுடனிருக்கத்தகுந்த தேகப் பயிற்சிகளை இடைவிடாமல் செய்.

8. தினம் சிலமணி நேரங்களாவது ஒருவித சாய்மானத்திலும் சாயாது நேராக உட்கார்ந்திருக்கப் பழகு.

இவை முதுகுவலி வராமல் தடுக்கப்பயன்படுபவை. வந்த பின் செய்யக்கூடியவை இவை. இந்நோயாளியின் அனுபவத்தில் கைகண்ட முறை அகலமற்ற பெஞ்சியில் குப்புறப்படுத்து இரண்டு கைகளையும் பக்கவாட்டில் துவளலாகத் தொங்கவிட்டு முதுகைத் தேய்த்துவிடுவது – மிக நல்லது. சிலர் முதுகில் யாரையாவது ஏறி மிதிக்கச் சொல்லுவார்கள். அப்போது தூக்கி நிற்கும் முள் எலும்புகள் தன்னிடத்திற்குப் போய் பதியும். படக் படக்கென ஒலி கேட்கும். இந்தமுறை நல்ல நிபுணர்கள் செய்தால் நல்லது. நிபுணர்கள் அல்லாதவர் மிதித்தால் இசைகேடாய் விலாவெலும்பு முறிவோ வேறு ஏதாவது சிரமமோ நேரக்கூடும். குப்புறப்படுத்து உடலை நீட்டிக்கொண்டு முதுகைத் தேய்த்துவிடுவதால் கூனிக் குறுகி உட்கார்ந்ததால் ஏற்பட்ட தசை நெருக்கம் நெகிழ்ந்து சீராகும். அப்படிப்படுத்திருந்தே முள்ளந்தண்டை அழுத்தித் தேய்த்துவிடச் செய்வதால் வெளிவந்த முள்ளெலும்பு படியும். அனேகமாக எழுத்தாளனுக்கு ஹிருதயத்திற்குப் பின்புறமுள்ள முள்ளெலும்புகள்தான் பெரும்பாலும் வெளிவந்து வலியை உண்டாக்கும். அதை இம்முறையில் சரியாக்கலாம்.

முதுகிற்கு தினமும் நாராயண தைலம், மஹாமாஷ தைலம், இவைகளில் ஒன்றை நன்குதடவி தேய்த்து வென்னீர்விட்டுக் குளிப்பது முதுகுத்தசைகளுக்கு வலிவு தரக்கூடியது. யோகராஜ குக்குலு மஹாராஸ்நாத்யாஸவம் இவ்விரண்டும் ரத்தக்கட்டையும் வலியையும் போக்க உள்ளுக்குச் சாப்பிடக்கூடியவை. அச்வ கந்தாதி சூர்ணம், அச்வகந்தி லேகியம், பலாரிஷ்டம் இவை தசை களுக்கும் தசைநார்களுக்கும் வலிவுதரக்கூடியவை.

உடலில் உள்ள தசை. தசைநார்கள், எலும்பு, மூட்டு இவை களின் பிசகுகளைச் சீர்செய்யும் நிபுணர்கள் இருக்கிறார்கள். இவர்கள் மூலம் முதுகிற்கு மாஸேஜ் என்னும் பிடித்துவிடும் சிகித்ஸை செய்துகொள்ளத்தக்கது. நிபுணர்கள் எனும்போதே அதே போர்வையிலுள்ள வேஷதாரிகளும் உள்ளனர். இவர் களிடம் உடம்பைக் காட்டிக் கெடுத்துக்கொள்ளாமலிருப்பதும் நல்லதே.

கதகதப்பான தொய்வற்ற படுக்கைகளில் படுப்பது, சீதக் காற்று சாரல் மேல்படாமல் போர்த்துக்கொள்வது, வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்வது, அடிக்கடி எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வது, கால்களைச் சம்மணம் கட்டிக்கொண்டு உடலை நிமிர்த்தி நேராக (அதற்காக விரைப்பு அதிகமில்லாமல்) உட்கார்ந்திருக்கப் பழகுவது, எழுதும்போது அதிகமாக ஒருபுறம் சாயாமல் வேறு எதிலும் முழங்கையையோ உள்ளங்கையையோ ஊன்றிக் கொள்ளாமல் எழுதப் பழகுதல் இவை சிறந்த பழக்கங்கள்.

எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ள

["எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளுமுன் எண்ணெய் காய்ச்சிக்கொள்வது நல்லதா? அப்படியாயின் எதைப் போட்டு காய்ச்சிக்கொள்வது? எந்த நிலையில் எது நல்லது? எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டபின் வென்னீரில்தான் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டுமா? டிபன் முதலியவை சாப்பிட்டவுடன் தேய்த்துக்கொள்ளலாமா?]

முன்னோர்களின் பழங்காலத் தொடர்பு தளர்ந்துள்ள இக் காலத்தில் இத்தகைய கேள்வி எழுவதைக்கண்டு வியப்பதற்கில்லை. எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளுமுன் உடல்நிலை, அந் நிலைக்கேற்ற எண்ணெய். ஸ்நானம் செய்ய ஜலம், சூழ்நிலை இவ்வளவும் கவனிக்கத்தக்கவை. மலையாளத்தில் ஒரு பழமொழி உண்டு. எண்ணெய் குளிக்கத்தேவை "அஞ்சுகாயணம்" என்பர். ஐந்து பொருள்கள் காய்ந்திருக்கவேண்டும் என்று பொருள். அந்த ஐந்தும் யாவை? வயிறு, எண்ணெய், அரப்பு, வெயில், தண்ணீர் என்ற இந்த ஐந்தும்காய்ந்துகொண்டிருக்க வேணும்.

மேல் வயிற்றில் உணவு பக்குவமடையும் நேரம் எண்ணெய் குளிக்கு ஏற்றதல்ல. பசி எடுக்குமளவு உணவு ஜீர்ணமான பிறகே தேய்த்துக்கொள்வது நல்லது. அதைத்தான் வயறு காயணும் என்பதால் குறிப்பிடுவது எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வதால் உள்சூடு வெளியே கொணரப்படுகிறது. ஜீர்ண காலத்தில் உட்சூடு மிகத் தேவை. ஆகவே வயிறு நிரம்பியுள்ள போது எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வதால், தளர்ச்சி மிக்க அந் நிலையில் ஜீர்ணம் தாமதமாகி ஜ்வரம், அஜீர்ணம், முதலியவை களுக்கும் அதிகத்தளர்ச்சிக்கும் காரணமாகலாம்.

எண்ணெயிலுள்ள பிசிபிசிப்பும் தடிப்பும் சீதளமும் குறைந்து உடற்சூட்டிற்குப் பாதகம் வராதபடி, அதைக் காய்ச்சிக்கொண்டு இளஞ்சூடாகத் தேய்த்துக்கொள்வது வழக்கம். அதனுல் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டபின் உடல் லேசாக இருக்கும். தடிப்புள்ள சீதளமான எண்ணெயைத் தேய்த்துக்கொண்டால், உடல் கனமும் தளர்ச்சியும் அதிகமாக இருக்கும். எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டபின் உடலை நன்கு சூடுபறக்கத் தேய்த்து விடுவதானுல் பச்சை எண்ணெய் உபயோகிப்பதால் தவறில்லை. இது எல்லோராலும் எல்லா நிலைகளிலும் கையாளமுடியாதது. ஆகவே காய்ச்சித் தேய்த்துக்கொள்வதே நல்லது. பொதுவாக மிளகு, ஓமம், மிளகாய், இஞ்சி, வெந்தயம், கொம்பரக்கு, வெற்றிலை இவைகளைப்போட்டுக் காய்ச்சிக்கொள்வது வழக்கம். கொம்பரக்கு உடற்காங்கையைக் குறைக்கும். ஓமமும், வெந்தமமும், மிளகும் உடல் வலியைப் போக்கும். இஞ்சி வெற்றிலை சளிகட்டாதிருக்க நல்லது.

சுட்ட அரப்பை ஊரவைத்துச் சிறிது சூடாக்கியும், அல்லது அரப்பை வேகவைத்தும் அம்மியில் அரைத்து உபயோகிப்பது வழக்கம். சீயக்காயையும் மெஷின்களில் அரைக்காமல் ஊர வைத்து அவ்வப்போது அம்மியில் அரைத்து உபயோகிக்கும் குடும்பங்கள் இன்றுமிருக்கிருர்கள். சீயக்காய் அல்லது அரப்பை மிஷினில் அரைக்காதிருப்பதன் காரணம் சீயக்காய் அரைக்கும் மிஷினிலேயே மிளகாயும் அரைக்கப்படுவதுதான். எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டும் நீங்காத கண்ணெரிவும் கண்கள் அழற்சி உற்றுச்சிவந்து ஜலம் வடிவதும், ஜலதோஷம் பிடிப்பதும் இதன் காரணமாகத்தான். ஆகவே வீட்டிலேயே ஊரவைத்து அரைப்பார்கள். அரப்பைச் சுட்டுக்கொள்வதும் புழுக்குவதும் அதிலுள்ள கடும் துவர்ப்பை மாற்றி தோலுக்கு மென்மை அளிக்கச் செய்வதற்குத்தான். கடும் துவர்ப்புள்ள அரப்பு அப்படியே உபயோகிக்க சோப்பைப்போலத் தோலை அதிகமாக வரளச் செய்து மென்மையைக் குலைத்துவிடும்.

நல்ல வெயில் காய்ந்துகொண்டிருக்கும்போதே எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளவேண்டும். இல்லாவிடில் சூழ்நிலையிலுள்ள சீதளம், எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வதால் நெகிழ்ச்சியுற்ற உடலில் அதிகத்தளர்ச்சியையும் கனத்தையும் கொடுக்கும்.

ஐந்தாவது வென்னீர். பெண்ணுக்கும் ஆணுக்கும் உள்ள பொருத்தம்போல இந்த எண்ணெய்க்கும் வென்னீருக்கும் மிகப் பொருத்தம். ஆயுர்வேத முறைப்படி ஸ்நேஹம் ஸ்வேதம் என்று இரு பிரதான சிகித்ஸை முறைகள் உண்டு. உள்ளும் புறமும் நெய்ப்பை ஏற்படுத்துவது ஸ்நேஹமாகும். அந்த நெய்ப்பிலே

நெகிழ்ந்த உள்ளழுக்குகளைச் சூட்டினால் கிளறி லகுவாக்கி வெளியேற்றத்தக்கதாக்கி ரத்தத்துடன் கலக்கச்செய்து வெளியேற்றுவது ஸ்வேதத்தின் காரியம். இவ்விரண்டு முறைகளின் லகுவான அன்றாடம் கையாளத்தக்க - அபாய மற்ற முறைதான் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தலாகும். ஆகவே சூடான வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்வதுதான் ஏற்றது. இல்லாவிடில் நெகிழ்ந்த உறுப்புகளில் குளிர்ந்த நீர் பட்டவுடன் மறுபடியும் இறுக்கமும் கனமும் அதிகமமாகும். எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டதன் பலன் கிட்டாது. வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்வதே ஒத்துக்கொள்ளாது என்று கூறக்கூடிய தேகநிலையிலுள்ளவர் உண்டு. அவர்களும் வென்னீராக்கி ஆறிய ஜலத்தில் குளிப்பது உசிதம். கடும் கோடையில் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதில் தவறில்லை.

உள்ளழுக்கை நெகிழச் செய்துச் சூட்டினால் உடலை விட்டு எளிதில் பிரியும்படி செய்து நீர்த்து வெளியேற்றுவதே எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வதன் முக்கியக் கருத்து. இதற்கு சூடு மிக அவசியத்தேவை. நெய்ப்புடன் சீதளம் சேர உடலில் திமிர், கனம், அசதி, அதிகமாகும். நெய்ப்புடன் சூடுசேர உடல் லேசாகும். திமிர் நீங்கி சுறுசுறுப்படையும். இந்த மாறுபாட்டைக் கருதியே அஞ்சும் காயணும் என்ற பழமொழி ஏற்பட்டது.

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada

श्रीधन्वन्तरये नमः ।

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

விசுவாவசு
பங்குனி
மலர் - 4

மார்ச்சு
1966
இதழ் - 3



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்

—o—

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று.   தனிப் பிரதி 25 காசுகள்.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப்பத்திரிகை பிரதி ஆங்கில மாதம் 21ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. அம்மாத இறுதிக்குள் பத்திரிகைகளைப்பெருத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக்கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

1964–65ம் ஆண்டு பத்திரிகைகளின் பிரதிகள் கைவசமில்லை. பத்திரிகையின் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் முதல் துவங்குகிறது. 1966 டிஸம்பர் முடியத் தமது சந்தா ரூபாய் மூன்றை உடன் அனுப்பவும். சந்தா அனுப்பவேண்டிய விலாஸம் – காரியதர்சி, ஆயுர்வேத ஸேவாஸமிதி, 27, சின்னக்கடைத்தெரு, திருச்சி-2.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் : ஆயுர்வேதாசார்ய V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ
நிர்வாஹ ஆசிரியர் : வைத்ய S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ
வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன் L.I.M.

FORM IV (See Rule 8)
Statement about ownership & other particulars about newspaper
AROGYAM

1. Place of Publication	...	TRICHY
2. Periodicity of its Publication	...	Monthly
3. Printer's Name	...	V. S. Mani Iyer
Nationality	...	Indian
Address	...	E. B Road, Trichy-2.
4. Publisher's Name	...	T. S. Iswaran
Nationality	...	Indian
Address	...	27. Chinnakadai St. Trichy-2.
5. Editor's Name	...	S. V. Radhakrishna Sastri
Nationality	...	Indian
Address	...	25. Tanjore Tank St. Trichy-2.
6. Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one percent of the total capital,		Ayurveda Seva Samithi 27, Chinnakadai St. Trichy-2.

I, T. S. ISWARAN, hereby declare that particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Dated : 21—3—1966. Signature of Publisher ; (Sd). T. S. ISWARAN.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்







கலியுகம் 5067
விசுவாவசு பங்குனி
மலர் 4.

1966
மார்ச்சு
இதழ் 3.





धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.



உ

பிரார்த்தனை

यत्ते अग्ने तेजस्तेनाहं तेजस्वी भूयासम् ।
यत्ते अग्ने वर्चस्तेनाहं वर्चस्वी भूयासम् ।
यत्ते अग्ने हरस्तेनाहं हरस्वी भूयासम् ॥

அக்னி தேவ! உன்னிடம் எந்த சிறப்புமிக்க ஒளி உள்ளதோ, அவ்வொளியாலே நான் ஒளிமிக்கவனுவேனுக! உன்னிடம் பிறரை மதிக்கத்தூண்டும் எந்த அகவழகு உள்ளதோ, அவ்வக வழகாலே நானும் அகவலழகு பெறுவேனுக! உன்னிடம் எந்த பிறர் மனத்தைத் தன்பால் ஈர்க்கும் வசீகரம் உள்ளதோ, அதனுல் நானும் வசீகரம் பெற்றவனுவேனுக! அருள்வாய்.

—ஸமிதாதான மந்திரம்.

என்ன செய்தி!

நான்காவது ஐந்தாண்டு திட்டம்பற்றிய யோசனைகளில் ஆயுர்வேத வைத்திய வளர்ச்சி பற்றிய யோசனையும் இடம் பெற்றுள்ளது. நாடெங்கிலும் ஆயுர்வேத ஆஸ்பத்திரிகள், சுகாதாரகேந்திரங்கள் நிறுவப்படவேண்டுமென்று திட்டக் கமிஷனின் ஆயுர்வேத வைத்ய ஆலோசனைக்குழு சிபார்சு செய்து உள்ளது. இந்தயோசனைகளைத் திட்டகமிஷன் ஏற்கவும்கூடும். ஆனால் செயல்படுவது எப்போது? வாய்க்கும் வலக்கைக்குமுள்ள தூரம் சாப்பிடுபவனின் மனப்பான்மையைப் பொறுத்ததல்லவா?

குடும்பக்கட்டுப்பாடு என்ற லக்ஷ்யம் நிறைவேற கருவைக் கலைப்பதைக்கூட சட்டப்படி நியாயமாக்கிவிடுவது அவசியம் என்ற கருத்தை சமூக நலவாதிகளான சில மாதர்களே வற்புறுத்தி வருவதாகப் பத்திரிகைகளில் அடிக்கடி பார்க்கிறோம். சமீபத்தில் பாட்னாவில் அகில இந்திய கர்ப்பாசயநோய் பிரஸவதந்திர நிபுணர்களான டாக்டர்களின் மகாநாட்டில் குடும்பக்கட்டுப் பாட்டிற்காக கருக்கலைப்பை சட்டபூர்வமாக்குவது மிகக்கெடுதல் என வற்புறுத்தியிருப்பது சற்று ஆறுதலளிக்கிறது. இதற்கான மற்ற காரணங்களைவிட கருக்கலைப்பைச் சரியான முறையில் செய்யவும் அதன் பின்னர் செய்யவேண்டிய தாய்நலப் பாதுகாப் பிற்கும் அவசியமான வசதிகளோ, நிபுணர்களான டாக்டர்களோ மிகக்குறைந்த அளவில்கூட நம் நாட்டில் இல்லை என்பது மிகவும் முக்கியமானது. இத்தகைய வசதிகளும் டாக்டர்களும் இல்லாதபடி கருக்கலைப்பை சட்டப்பூர்வமாக்குவதால் பல தாய்கள் மரண மடையக்கூடும். எண்ணற்றவர்கள் நாட்பட்டுப்பாதிக்கக் கூடிய கடும் நோய்களுக்கு இலக்காகக்கூடும். குடும்பக்கட்டுப்பாடு என்றவுடனேயே ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் ஆபரேஷன் செய்து பிரஜாவிருத்தி சக்தியையே குலைப்பது ஒன்றுதான் வழி என்ற வாறு பிரசாரம் செய்வதும் மிகவும் தவறானது. லூப் முதலிய கருத்தடை சாதனங்களைத்தரிப்பதும் உள்ளுக்கு "மாத்திரை" சாப்பிடுவதும் எங்கு சாத்தியமில்லையோ அங்கு ஆபரேஷன் செய்தால் போதுமானது. சூழ்நிலைக்கும் அவரவர் சரீரவாகிற்கும் மற்ற சௌகர்யங்களுக்கும் ஏற்றபடி இந்த மூன்றையுமே டாக்டர்கள் நன்கு சிபார்சு செய்ய ஏற்பாடு செய்வதுதான் நல்லது எனவும் அம்மகாநாட்டில் கோரிக்கை விட்டிருக்கிறார்கள்.

வயல்களிலிருந்து வடிகால் வழியே வெளியாகும் ஜலத்தில் வயல்களில் தெளித்துள்ள பூச்சி கொல்லும் மருந்துகள் கரைந்து

வந்ததை அறியாமல் அந்த ஜலத்தைக்குடித்து மரணமடைகிருர்கள் என்று செய்தி வருகிறது. பூச்சிகளால் தானியம் சேதப்பட்டு உணவுப்பஞ்சம் ஏற்படுவதை ஏற்பதா? அல்லது அதைத்தடுக்கத் தெளிக்கப்படும் மருந்துகள் இடுவிஷம்போல நாம் அறியாமலேயே தீராநோய்களுக்கு நம்மை இலக்காக்கியோ, விஷமாகி செய்திகளில் வருவதுபோல திடீரென தாக்கி மரணத்திற்கு நம்மை இலக்காக்குவதையோ ஏற்பதா என்றே சிந்திக்க நேரிட்டுள்ளது. விளைச்சலை அதிகப்படுத்தும் நோக்குடன் செயற்கை உரங்கள் போடுவதால் விளைபவை ஜீவசத்தற்றவையாக – ஆனுல் பார்ப்பதற்கு அழகாக உருவில் பெருத்துக் காணப்படுவதால் வியாபார நோக்கில் அடையும் லாபம், ஆரோக்கிய நோக்கில் நஷ்டமாக முடிகிறது. இவைகளால் பூமியும் சத்தற்று ஒரு சில ஆண்டுகளுக்குள்ளாகவே வேறு மண் மாற்ருவிட்டால் உவர் மண்ணுகி ஒன்றும் விளைவிக்க முடியாமல் போகலாம் என்ெருரு பெருநஷ்டமும் எதிர்பார்க்க வேண்டியிருக்கிறது. மற்ெருருபுறம் பூச்சிகளால் ஏற்படும் சேதம் தவிர்க்கப்பட, மருந்துகளைத் தெளித்து, தெளிப்பதில் ஏற்படும் கவனக்குறைவு காரணமாக மனிதனையும் பூச்சியாக்கிக்கொள்ளும் கோரநிலை. விவசாயத்தில் இயற்கையை இயற்கை வழியிலேயே பேணுவதற்கான சூழ்நிலையை உண்டாக்கச் சில நிபுணர்களாவது தோன்றிஞல்தான் இந்த நிலை மாறக்கூடும்.

"உணவுப்பஞ்சம் மனிதனுக்கு மட்டுமல்ல பசுமாடு போன்றவைகளுக்கும் ஏற்பட்டுள்ளது. வீட்டைசுற்றியுள்ள மண் தரைகளை ஏதோ ஒரு சௌகர்யத்தை முன்னிட்டுக் கல்தரையாக ஆக்காதே! அங்கு அகத்திக்கீரையையும் புல்லையும் வளர்த்து பசுக்களுக்குத் தீவனமாகக்கொடு! அரிசியைக்களைந்த ஜலத்தை வீணுக்காதே! சேமித்து மாட்டிற்குக்கொடு! உணவென்ருல் அரிசியும் கோதுமையும் மட்டுமல்ல! மற்ற தான்யவகைகளையும் காய்கறி வகைகளையும் நிறைய உற்பத்திசெய்து முறைப்படி சமைத்து உணவாக்கிக்கொள்"! எனப்பஞ்சத்தையும் விலைவாசி உயர்வையும் தடுக்க நெருக்கடியை சமாளிக்க ஆரோக்கியமளிக்கும் உணவைப்பெற சிறந்த யோசனைகளை நமது காஞ்சீ ஸ்ரீ சங்கராசாரியஸ்வாமிகள் அவர்கள் அடிக்கடி நேரிலும் உபன்யாஸங்களிலும் போதித்து வருகிருர்கள். உணவுப் பஞ்சத்தைச்சமாளிக்க எல்லோரும் கூடித்தேர் இழுப்பதுபோல, அவர் அவர்கள் தம் தமது பங்கைக்கடுமையான விரதமாக ஏற்று உழைத்து ஆரோக்கியத்திற்கும் தேசசேவைக்கும் தம்மை அர்ப்பணித்துக்கொள்வதே இன்று விவேகமுள்ளவர் ஆற்ற வேண்டிய பணி ஆகும்.

" எலுமிச்சை "

வைத்திய V. S. பஞ்சநத சர்மா, திருச்சி.

" அப்பப்பா! என்ன வெயில் !! என்ன வெயில் !! தாபம் தாங்க முடியவில்லையே " என்று திணறிக்கொண்டு. கண் வளையமிட்டு நாக்கு வரட்சி எடுத்து உள்ளமும் உடலும் சோர்வுகண்டு வீட்டினுள் நுழையும் பொழுது, ஒரு கோப்பை குளிர்ந்த தண்ணீரில் சர்க்கரையையும் எலுமிச்சம்பழரஸத்தையும் சேர்த்து கொடுக்கிறார்கள். அதை அருந்தினவுடன் உண்டாகும் ஆனந்தத்தினால் உள்ளத்திற்கும் உடலுக்கும் தனியொரு புதுத் தெம்பு உண்டாவதுடன் சமயத்தில் எலுமிச்சம்பழரஸம் கலந்து குளிர்ந்த தண்ணீர் கொடுத்தவர்களையும் மனதார வாழ்த்தத் தோன்றுகிறது.

இந்த எலுமிச்சம்பழத்தில் இரண்டு வகை உண்டு. ஒன்று தோல்கெட்டியாகவும் பெரியதாகவும் ரஸம்கம்மியாகவும் கோழி முட்டைபோன்றும் இருக்கும். மற்றொன்று தோல் மெல்லிய தாகவும் ரஸம் அதிகம் உள்ளதாகவும் சிறியதாகவும் உருண்டை யாகவும் இருக்கும். இவ்விரண்டிற்கும் குணங்களில் ஒருமைப் பாடுகள் இருந்தபோதிலும், இரண்டாவது ரகமான சிறியபழங்கள் தான் சிறந்தவை. புளிப்பு சத்து இந்த ரகத்தில்தான் அதிகம் காணப்படுகிறது.

குணங்கள் : சுவையில் - புளிப்பு. வீர்யத்தில் சிறிது உஷ்ணம் வாயுவைக்கண்டிக்கும் ; பித்தத்தைச் சிறிது உண்டுபண்ணும். கிரிப்பூச்சிகள், வாயு-பித்தம் கபம் இவைகளின் சீர்கேட்டால் உண்டாகும் வயிற்றுவலி, வாந்தி, பேதி, மலச்சிக்கல், காஸம், தொண்டையைப்பற்றிய நோய்கள் இவைகளைக் கண்டிக்கும் குணங்கள் எலுமிச்சைக்கு உண்டு. இவைகளைத் தவிர ரத்தத்தில் கலந்து தொந்தரவுகளைக் கொடுக்கும் விஷப்பூச்சி அணுக்களைக் கொன்று அகற்றுவதில் இக்கனியின் ரஸத்திற்கு அதிக சக்தி உண்டு. ஆதலால்தான் விஷமஜ்வரம் விஷஜ்வரம் போன்றவை களில் எலுமிச்சம்பழரஸத்தை வென்னீரில் கலந்து சர்க்கரையும் சேர்த்து ஆரம்பத்திலேயே கொடுக்க மேற்படி வியாதிகளிலிருந்து தப்பிப்பதற்கு ஓரளவு வாய்ப்பு இருக்கிறதெனலாம். இயற்கை யாகவே சிறுநீரை வெளிவரச்செய்து ஜ்வரத்தைத் தணிக்கும் சக்தி இக்கனியின் ரஸத்திற்கு உண்டு. நல்ல தெம்பையும் அளிக்கக் கூடிய சத்துக்கள் இப்பழத்தின் ரஸத்தில் அதிகம் காணப்படுவ தால் ரக்தபித்தம் (ஸ்கர்வி) என்ற நோயில் நன்கு உபயோகப்

படுகிறது. ஆனால் சோடா உப்பு போன்ற க்ஷார ஔஷதங்கள் இந்நிலையில் இப்பழத்தின் ரஸத்தில் சேர்த்து உபயோகப்படுத்தக் கூடாது

இப்பழத்தின் தோலில் காற்றில் சீக்கிரம் பறந்து செல்லும் எண்ணெய் போன்றத் திரவபதார்த்தம் கிடைக்கிறது. இதன் நிறம் கருத்த மஞ்சளாகவும் அல்லது வெளிர் மஞ்சளாகவும் இருக்கும். வயிற்றில் உப்புசம், அசீர்ணத்துடன் கூடிய ஏப்பம், வயிற்றுவலி, வாந்தி, அடிக்கடி வெளிக்கு அசீர்ணத்துடன் செல்லுதல் இவைகளில் இத்தைலத்தைச் சர்க்கரையுடன் ஒன்றிலிருந்து மூன்று சொட்டுகள் வரை கலந்து கொடுத்தால் நல்லகுணம் கிடைக்கும்.

அதிக ஜுரத்துடன் கால், கை வீக்கத்துடன் சிறுநீர் பிரியாமலும் இருக்கும் சமயம் உண்டாகும் நாக்கு வரட்சியிலும், எலுமிச்சம்பழ ரஸம் 20 சொட்டுக்கள் போதிய அளவு தேன் அல்லது சர்க்கரை, வெந்நீர் இவைகளைக் கலந்து அடிக்கடி கொடுக்க நாக்கு வரட்சி குறைந்து சிறுநீரும் இறங்க ஆரம்பிக்கும்.

எலுமிச்சம்பழ ரசத்துடன் சுத்தி செய்த நவச்சாரம் சிறிய அளவில் கலந்து கொடுக்க சிறுநீர் தாராளமாகப் பிரிந்து வியர்வை உண்டாகி காய்ச்சல் தணிந்து விடும். சிறுநீர் கடுப்பும் குறைந்து விடும்.

ரத்த பித்தத்தாலோ, அல்லது உஷ்ணத்தாலோ மூக்கி லிருந்து ரத்தம் வெளிவந்தால் இப்பழத்தின் ரஸத்தில் 2 முதல் 5 சொட்டுக்களை மூக்கில்விட இரத்தம் வருவது நின்றுவிடும்.

எட்டுக்கால் பூச்சியோ அல்லது வண்டுகளோ கடித்து அவ்விடத்தில் எரிச்சலும் சிறிய கொப்புளங்களும் கிளம்பினால் இப்பழத்தின் ரசத்தைத்தடவி வருவது நலம்.

காலையில் எழுந்திருக்கும்போது நாக்கில் கசப்பு, தலை சுற்றுதல், புளி ஏப்பம், மார்பு பக்கம் எரிச்சல், மலச்சிக்கல், பசியின்மைபோன்ற வியாதிகளில் "ஜம்பீரபானகம்" என்ற எலுமிச்சம்பழரசத்தில் தயார் செய்த மருந்தில் 1 முதல் 2 ஸ்பூன் வரை காலை, மாலை 2 வேளை சாப்பிட்டுவர ஷை வியாதிகள் சமனம் அடைவதை அனுபவத்தில் காண்கிறோம். இதைத்தவிர, இக் காலத்தில் கூறப்படும் ரக்த கொதிப்பு வியாதியில் பானகத்தை நாங்கள் கொடுத்து வருகிறோம். நல்ல குணமும் காண்கிறோம். ஷை பானகத்தில் சர்க்கரை சேர்ந்திருப்பதால் கொடுக்கும் நோயாளிக்கு சிறுநீரில் சர்க்கரை சத்து இருக்கிறதா எனப்

பரிசோதனை செய்துதான் கொடுக்கவேண்டும். டி ஜம்பீர பானகம் என்ற மருந்தானது திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியனில் கிடைக்கிறது.

எலுமிச்சம்பழ ரசம் 20 தோலாவில் கடுகு எண்ணெய்யோ அல்லது நல்லெண்ணெய்யோ 5 தோலா கலந்து எண்ணெய் மிஞ்சும்படிக்காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவும். காதில் சீழ் வடிதல், காதுவலி, காதின் உட்புறம் கொப்புளங்கள் கிளம்பி அதிக வலி உண்டாவது, சில காய்ச்சல்களினால் காதில் கேட்கும் சக்தி குறைவுபடுவது, காதில் இறைச்சல் இவைகளில் 2லிருந்து 3 சொட்டுகள் வீதம் காதில் டி தைலத்தைக் காலை, இரவு 2 வேளையும் போட்டுவர நல்ல குணம் கிடைக்கும் ஆனால் தலைக்கு ஸ்நானம் செய்யும்போதோ, எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும்போதோ தண்ணீர் காதின் உட்புறம் போகாமல், சிறிது பஞ்சு அடைத்துக்கொள்வது நல்லது.

ரக்த பித்தம் என்ற வியாதியில் எலுமிச்சம்பழ ரசம் 2 தோலா, அஸ்கா சர்க்கரை 1 தோலா, ஜலம் 20 தோலா கலந்து வைத்துக்கொண்டு தினம் காலை மாலை 2 வேளை அருந்திவரச் செய்யவேண்டும். இவ்வியாதியால் பல் எகிறுகள் கரைந்து ரத்தம் வெளிப்பட்டால் டி பழத்தின் ரசமும் தண்ணீரும் சம அளவு கலந்து தினம் பல் எகிறுகளில்படும்படி கொப்பளித்துத் துப்பிவிட வேண்டும். இவ்விதம் 15 நாட்கள் செய்யவேண்டும்.

அஜீர்ணத்தில் உண்டாகும் வயிற்றுப்போக்கு: எலுமிச்சம் பழச்சாறு 1 சேர், சுண்ணாம்பு நீக்கித் தெளிவான இஞ்சிச்சாறு 30 தோலா இந்துப்பு 2 தோலா, சுவர்ச்சில உப்பு 2 தோலா, பெருங்காயம் ½ தோலா, அஸ்கா 2 சேர்.

செய்முறை: பெருங்காயத்தை நெய்யில் பொரித்து பொடித்துக்கொள்ளவும். இந்துப்பு, சுவர்சில உப்பு. இரண்டையும் பொடி செய்து கொள்ளவும். எலுமிச்சம்பழச்சாறு, இஞ்சிச்சாறு இரண்டையும் ஒன்றுகக்கலக்கி சர்க்கரையும் சேர்த்து டி பெருங்காயம் இரண்டு உப்பு வகைகளையும் கலந்து காய்ச்சி மூன்று கொதிவந்தவுடன் இறக்கி வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு சூடு ஆறிய பிறகு சிறிது பச்சைக்கற்பூரம் பொடித்து கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

அளவு: 1 ஸ்பூன் முதல் 3 ஸ்பூன்வரை மருந்துடன் 1 அவுன்ஸ் முதல் 2 அவுன்ஸ் தண்ணீர் கலந்து தினம் 3 வேளை உட்கொள்ள வேண்டும். அஜீரணம், அஜீரணத்தால் உண்டாகும் வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி, அருசி, வயிற்றுவலி இவைகள் நிவர்த்தி ஆகும்.

குழந்தை வளர்ப்பு

(கௌமார பிருத்யம்)

காடி கழிவு (மலவிஸர்ஜனம்)

தாயாரின் கர்ப்பாசயத்திலிருந்து வெளியில் வருவதில் ஏற்படும் உடல் நெருக்கடிக் கஷ்டத்தினால் குழந்தை அழத் தொடங்குகிறது. குழந்தையின் முதல் சப்தம் அழுகையே யாயினும் அது அமிதமான ஆனந்தமளிப்பது. குழந்தைக்கே பிராணனைக் கொடுக்கின்றது. பிராணவாயுவின் இயற்கை அலுவல் நன்ராய் மார்பில் செயல் புரிந்தபிறகு சில நிமிஷங்களுக் குள் அபான வாயுவின் இயற்கை அலுவல் குடலில் இயங்கு கின்றது. இதனால் மலமும் மூத்திரமும் வெளியாகின்றன. முதல் தரம் வெளியாகும் குழந்தை மலத்திற்கு "காடி கழிவு" என்று சொல்லுவது மரபு.

அபான வாயுவின் மல மூத்திர விஸர்ஜனம் (மலத்தையும் மூத்திரத்தையும் வெளிப்படுத்துதல்) என்ற இயற்கைக் கார்யம் தொடங்குவதற்கு ஒருஸமயம் தாமதமாகலாம், தடையும் ஏற்பட லாம். இங்கு முதலாவதாக கவனிக்க வேண்டியது – சிசுவின் மலத்துவாரமும் மூத்திரத்துவாரமும் வாய் திறக்கும்படியாய் சரி யாய் அமைந்திருக்கின்றனவா? என்பதே. துவாரங்கள் சரியாய் இருந்தால் அதிக சிந்தனை வேண்டியதில்லை. காடிகழிய சில மணி நேரம் தாமதமானாலும் பாதகமில்லை குழந்தையைக் குளிப்பாட்டி விட்டு சர்க்கரை கலந்த ஜலம் போட்டினால் அதிகத் தாமதமின்றி மலம் தானாக வெளியாகத் தொடங்கும். சிறுநீரும் பெய்யும்.

தடைபடுவதற்குக் காரணம் மல மூத்திர வாய்களின் அடைப்பு. துவாரம் நெருங்கிக் குறுகியிருந்தால் பகுதியடைப்பு, ஜவ்வினால் மூடப்பட்டிருந்தால் முழு அடைப்பு. மலத்துவாரத்தில் பகுதி யடைப்பு இருந்தால் இதை நேர்செய்வதில் அதிகக் கஷ்டம் இல்லை. அரைக்கால் – கால் அங்குலம் திரணையுள்ள கண்ணாடிக் குச்சியை சுத்தமான ஆமணக்கெண்ணெய் அல்லது கிளிஸரின் அல்லது வாஸ்லேன் தடவி குதத்துவாரத்தில் நுழைத்து எடுத்து விடுதல் போதுமானது. நகம் நறுக்கி சுத்தமான சுண்டுவிரலை பசைப்படுத்திக்கொண்டு அதனால் ஆஸனத்துவாரத்தை சீர் செய்துவிடலாம். கிளிஸரினை பஸ்தி – (எனிமா) கொடுத்தாலும்

போதுமானது. பஸ்தியினுல் குதத்துவாரம் விரியும். மலமும் உடனே வெளியாகிவிடும்.

ஜவ்வினுல் மலத்துவாரம் மூடப்பட்டிருப்பின் உடனே சஸ்திர சிகித்ஸைதான் செய்யவேண்டும். இந்த நோய்க்கு "நிருத்த குதம்" என்று பெயர். நிருத்தகுதத்தை சிகித்ஸை செய்வதற்கு சஸ்திரகிரியை (ஆபரேஷன்) மிகவும் எளிதானதே. சீக்கிரமே விரணம் ஆறிவிடும். அறுவை வைத்தியம் செய்யும்படியாக மலத் துவாரம் மூடப்பட்டு குழந்தையின் பிறவி ஏற்படுவது மிக மிகக் குறைவு. ஸாதாரணமாய் பார்ப்பது அரிது. பிறந்த குழந்தையின் மல மூத்திர வாய்கள் சரியாயிருக்கின்றன என்பதை முதலில் கவனிக்கவேண்டியது அவசியம் என்பதே கருத்து.

மூத்திரத்துவார அடைப்பு அல்லது மூடல் பெண்குழந்தை களுக்கு ஸாதாரணமாய் ஏற்படுகிறதே இல்லை. சில ஆண் குழந்தைகளுக்கு ஆண்குறி உறுப்பின் நுணியில் துவாரம் சிறுத் துப் பகுதி அடைபட்டிருக்கும். முழு அடைப்பும் அரிதாய் ஏற்படு வது உண்டு. அடைப்புக் குறைவாயிருப்பின் மூத்திரம் மெல்லிய தாரையாக வெளிப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும். இதில் விளக்கெண் ணெய் தடவி ஆண்குறியின் நுணித்தோலே மெல்லிய கண்ணுடிக் குச்சியினுல் பிரித்துவிட்டுப் பெரிதாக்கி விடலாம். தினசரி செய்து வந்தால் சரியாகிவிடும். சரியாகாவிடில் சஸ்திர சிகித்ஸை செய்ய வேண்டும். நுணியைத் தோல் நன்கு மூடியிருப்பின் அதிகத் தாமதமின்றி சஸ்திரகிரியை (ஆபரேஷன்) செய்ய வேண்டியதே. மலத்துவார அடைப்பு ஏற்படுவது மிக மிகக் குறைவு என்பது போல், மூத்திரத்துவார அடைப்பு அவ்வளவு அரிதல்ல. ஆண் குறி நுணியடைப்பு, மலத்துவார அடைப்பைக்காட்டிலும் அதிகம் காண்கிறது.

உச்சியெண்ணெய்

பிறந்து சுவாஸக்கிரஹணம் நடந்த உடன் குழந்தையின் உச்சியில் முதலில் எண்ணெய் இடவேண்டும். பிறக்கும் பொழுது குழந்தைக்கு நிச்சயமாய் ஏற்படும் உடல்வலி, ஆயாஸம், களைப்புக் களை உச்சந்தலையில் எண்ணெய் தடவுதல் அகற்றும். ஸாதாரண மாய் வழக்கத்தில் ஆமணக்கெண்ணெய் தடவுகின்றனர். வெறும் எண்ணெயைவிட மருந்து மூலிகைகள் சேர்த்துக் காய்ச்சிய தைலம் தடவுவது மிக சிலாக்கியம். பிரஸவித்த மாதர்கட்கும், பிறந்த பாலருக்கும் விசேஷமாய் உபயோகிக்க என்றே பலா தைலம் என்ற ஒரு தைலமுறை ஆயுர்வேதத்தில் சொல்லப்பட்டு இருக்கிறது. கேரள தேச ஸம்பிரதாயத்தில் இந்த பலாதைலம் மஹாதாந்வந்திர தைலம் என்ற பெயரில் வழங்குகிறது. உடலில்

வாதத்தின் கெடுதிகளைப் போக்குவதிற்கு இந்த தைலம் பரம சிலாக்கியமானது. இந்த பலா தைலத்தையே குழந்தைக்குத் தலையில் தடவினால் குழந்தைக்கு பிரஸவத்தில் ஏற்பட்டுள்ள சரீராயாஸம் சீக்கிரம் விலகும்

உச்சிக்கு எண்ணெய் இடுவதில் அதிக முக்கியத்துவம் ஆயுர் வேதம் காட்டுகின்றது. தைலத்தை வெறுமனே தடவினால் போதாது தலை பூராவும் பலா தைலத்தைத் தடவிவிட்டு ஒரு மெல்லிய துணிக்குட்டையை பலா தைலத்தில் தோய்த்து குழந்தையின் தலையில் படிய வைக்கவேண்டும். இவ்விதம் செய்வதற்கு "தைல பிசு" என்று தனிப் பெயர். பிறந்த குழந்தைக்கு முதல் முதல் கார்யம் சிரஸ்ஸில் பலா தைலத்தினால் "பிசு" செய்தல்தான். பிறகுதான் தொப்புள் கொடி நறுக்குதல் எல்லாம்.

குறிப்பு: பலாதைலம் முறை கொஞ்சம் பெரிது. ஸாதாரண மாய் எல்லாராலும் எளிதில் தயாரித்துக்கொள்ளுவது கடினம். ஆயுர்வேத வைத்தியரிடமிருந்து பலா தைலத்தை பிரஸவத்திற்கு முன்பே வாங்கிவைத்துக்கொள்வது ஸௌகர்யம்.

ஜாதகர்ம

நமது குழந்தைகள் நோயற்று, சிறந்த மேனியுடன், பலம், புஷ்டி, அறிவு, மகிழ்ச்சி நிறைந்து நீடூழி வாழ்ந்து கொண்டிருப்ப தற்கு எவை எவை அவசியமானவை என்ற கேள்விக்குப் – பொது ஜனங்களிடமிருந்து இந்நாளில் வரக்கூடிய பதில் - பரிசுத்தமான ஸாரங்கள் நிறைந்த உணவு, காற்று, இருப்பிடம், களிப்பளிக் கும் சூழ்நிலை, விளையாடல் பராமரிப்பு இவைகளெல்லாம் குழந்தை வளர்ப்பில் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு சிறப்பாய் கிடைக்கின்றனவோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு குழந்தைகள் சிறப்புற்று விளங்குவார்கள் என்பதே. பொதுஜனங்கள் மட்டுமா? ஆராய்ச்சிகளுடன் மிகவும் முன்னேறியுள்ளதாகக் கருதப்படும் வெளிநாட்டு வைத்திய சாஸ்திர நிபுணர்களும் இன்றுவரை கண்டுபிடித்துள்ள விஷயங்கள் இவைகளே. உணவு ஸத்து காற்றின் சுத்தம் முதலியவைகளைத்தான் பிரபலமாய் விளக்குகின்றனர்.

ஆனால், நமது பாரதநாட்டின் பண்டைய விஞ்ஞானிகள் மஹர்ஷிகள், – உணவு வகையராக்களுடன், குழந்தைகளுடைய ஆரோக்கியம் ஆயுஸ் மேதை பண்பாடு வித்யை முதலியவைகளைச் சிறப்புறச் செய்யவல்ல மேலும் பல சாதனங்களை வேதங்களில் இருந்து தெரிந்து விளக்கியுள்ளார்கள். அந்த சாதனங்களில், மந்திரங்களாலும், தந்திரங்களாலும், திரவியங்களாலும் செய்யப் படும் ஸம்ஸ்காரங்கள் ஒரு வகை. கெடுதலைப் போக்குவதற்கும்,

குணத்தைக் கொடுப்பதற்கும் வல்லதான செய்கைகளை " ஸம்ஸ்காரங்கள் " என்று கூறுவர்.

பிறக்கும்பொழுதே குழந்தைகள் தேஜஸ்விகளாய் பிறக்கச் செய்யும் ஸம்ஸ்காரங்கள் உபதேசிக்கப்பட்டுள்ளன. அவைகள் தாய் தந்தையர் தங்களிடமே முன்பே செய்துகொள்ள வேண்டியவை. ஜனனமான பின்பு குழந்தையின் சிரேயஸ்ஸுக்குச் செய்யவேண்டிய ஸம்ஸ்காரங்களில் முதலாவது ஜாதகர்ம என்ற ஸம்ஸ்காரம்.

மனுஸ்மிருதி சொல்லுகிறது :—

பிராங்நாபி வர்த்தனுத் பும்ஸோ ஜாதகர்ம விதீயதே.
மந்த்ரவத்பிராசனம் சாஸ்ய ஹிரண்யமது ஸர்பிஷாம்
.... ஸௌக்யாயு: ஸ்ரீவிவர்த்தனம்.

ஜாதகர்ம — குழந்தைக்கு எல்லாவித ஸுகங்களுடன் கூடிய தீர்க்கமான ஆயுளையும் ஸம்பத்தையும் வளர்க்க வல்லது. இதைச் செய்வதற்கு மற்ற ஸம்ஸ்காரங்களுக்குப் போல நல்ல முகூர்த்த நாட்கள் தேடவேண்டியதில்லை. நாளம் நறுக்கும் வரையில் தீண்டலும் கிடையாது. ராத்திரியோ பகலோ குழந்தை ஜனனம் ஆனதும் தொப்புள்கொடி நறுக்குவதற்கும் முன்பே பிரஸவ அறையிலேயே தந்தை தனயனுக்குச் செய்யவேண்டியது. தந்தை அருகில் இல்லாததால் அல்லது வேறு காரணத்தினுல் பிறந்த உடனே செய்ய முடியாத பக்ஷத்தில், பிறந்த 11வது அல்லது 12வது தினத்தில் ஜாதகர்மத்தைச் செய்யவேண்டும். அன்றும் நாள்பார்க்கத் தேவையில்லை. 11வது 12வது நாளிலும் செய்ய முடியாமலானுல்தான் பிற்பாடு சுபமான நாள் முகூர்த்தம் பார்த்து செய்யவேண்டும்.

தந்தை ஜாதகர்ம பிரயோகங்களை நன்ருய் கற்றுத் திறமை பெற்றவனுயிருந்தால், உபகரண ஸாமக்கிரியைகளும் ஸஜ்ஜமாய் வைத்திருந்தால் ஜாதகர்ம கார்யம் சுமார் 30 நிமிஷங்களுக்குள் செவ்வையாகச் செய்து முடித்துவிடக் கூடியது. ஆனுலும், ஜாதகர்ம ஜனனமான உடன் செய்யும் ஸம்பிரதாயம் வைதிக கார்யங்களில் சிரத்தையுள்ள குலத்திலும் இப்பொழுது இல்லை. அநேக விதமான சூழ்நிலை ஸௌகர்யங்களைக் கருதி குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து 11வது நாள் தாயாருக்கு ஸ்நானம் செய்வித்து, புண்ணியாஹவாசனத்துடன் தான் இப்பொழுது ஜாதகர்ம சிஷ்டர்களாலும் செய்யப்படுகின்றது. தர்ம சாஸ்திரப்படிக்கு 11வது நாளும் ஜாதகர்மத்திற்கு முக்கியமான காலந்தான். ஆயினும் பிறந்தவுடன் செய்வதே உத்தம பக்ஷம். ஜாதகர்ம அவரவர் குலாசார ஸம்பிரதாயப்படி செய்யத்தக்கது. இதனுல்

குழந்தைக்கும் பெற்ரோர்க்கும் பந்துக்களுக்கும் இம்மையிலேயே ஸகல ஸம்பத்தும் உண்டாகும்.

தொப்புள்கொடியில் ரத்த ஓட்டம், நாடித்துடிப்பு முற்றிலும் அடங்கிய பிறகே அதைக் கத்தரிக்க வேண்டும். துடிப்பு அடங்க சுமார் 20 – 30 நிமிஷங்கள் ஆகும். ஜாதகர்ம ஸம்ஸ்காரத்தைப் பிறந்த இடத்தில் உடனே செய்தால் அது முடிவதற்குள் கொடியில் துடிப்பு நன்ருய் அடங்கிக் கத்தரிப்புக்கு தயாராகும். ஜாதகர்ம முறைப்படி முற்றிலும் உடனே அருகில் நடக்காவிட்டாலும், ஜாதகர்மத்தில் சொல்லப்படும் வேத மந்திரங்களுடைய கருத்தைத்தரும் சில வாக்கியங்களை பிறந்த குழந்தையின் வலது காதின் அருகில் அங்கிருப்பவர் உடனே ஓத வேண்டும் என்று, ஸ்ரீவாக்படாசார்யர் என்று ரிஷிக்கு சமமான யோக்கியதையுள்ள பழய வைத்தியர் வேத மந்திரத்தையே செய்யுளாக்கித்தந்து உள்ளார்.

அங்காதங்காத் ஸம்பவஸி ஹ்ருதயாதபிஜாயஸே.
ஆத்மா வை புத்ரநாமாஸி ஸ ஜீவ சரத: சதம்.
சதாயு: சதவர்ஷோஸி தீர்க்கமாயுரவாப்நுஹி.
நக்ஷத்ராணி திசோ ராத்ரிரஹஸ் சத்வாபிரக்ஷது.

குழந்தையைச் சேர்ந்த புருஷர்களோ ஸ்திரீகளோ மருத்துவம் செய்யும் ஸ்திரீயோ மேற்படி வாக்கியங்களை அப்படியே குழந்தையின் காதண்டையில் மூன்று தடவைகள் ஜபித்தால் ஜாதகர்ம ஸம்ஸ்காரத்தின் பயன் ஒரளவு பெறலாம். தர்மசாஸ்திரத்தின் படி ஜாதகர்ம ஸம்ஸ்காரத்தில் செய்யவேண்டிய கார்யங்களில் ஒன்றுகூட பிறந்த குழந்தைக்கு ஸாதாரணமாய் அவசியம் செய்ய வேண்டிய கார்யத்தில் உட்படாதது இல்லை. கொடி நறுக்குதல், குளிப்பாட்டல், தாய்ப்பால் கொடுத்தல், மற்ற உணவு கொடுத்தல் இவைகளையே மந்திரங்கள் மூலம் தேவதாப்பிரார்த்தனையுடன் சேர்த்துச் செய்வதுதான் ஜாதகர்ம கார்யத்தின் விசேஷங்கள். நாம் குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் முதல் உணவு, செய்யும் பணிவிடைகள் எல்லாம் இறைவனருள் பெற்றதாயின் நற்பயன்களையே தரும்.

ஜாதகர்ம என்ற வார்த்தைக்கு, பிறந்தவனுக்குச் செய்ய வேண்டிய பணிகள் என்றுதான் பொருள். ஆதலால் குழந்தையின் உடல் சுத்தம் செய்தல் முதலிய ஸகல பாலோபசரணைக் கார்யங்களையும் ஜாதகர்ம என்ற தலைப்பிலேயே சேர்க்கலாம். ஆயினும், மந்திரங்கள் ஸஹிதமாய் செய்வதைத் தனித்துக் காட்டுவதற்காக ஜாதகர்ம என்ற பெயர் தர்ம நூல்களில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

———

ஆரோக்கிய சக்கிரம்

(Dr. வி. நாராயணசாமி H. P. I. M.)

---

3. மனிதனைப்பற்றி சில விசித்திர உண்மைகள்

உலகத்திலுள்ள மனிதர்களின் தோற்றத்தில் எத்தனையோ வேறுபாடுகள். கிழக்கு தேசங்களிலிருக்கின்ற ஜப்பானிய–சீன–மங்கோலிய–பர்மியர்கள் அநேகமாகக் குள்ளமாகவும், மஞ்சள் நிறம் கொண்டவர்களாகவு மிருக்கின்ருர்கள். ஆப்பிரிகா தேசத்திலிருப்பவர்கள் கருத்தும், சிலர் குள்ளமாகவும், சிலர் தடித்து உயர்ந்து மிருக்கிருர்கள். ஐரோப்பியர்களும், அவர்களுடைய மூதாதையர்களிடமிருந்து உற்பத்தியான அமெரிக்கர்களும் வெண் சிவப்பு நிறமுள்ளவர்களாக இருக்கிருர்கள். இந்தியர்களும், தென் கிழக்கு பிராந்தியங்களிலிருப்பவர்களும் சாதாரண உருவமும் கருமைபடர்ந்த வெண்ணிறமுள்ளவர்களாகவு மிருக்கிருர்கள். கடவுளுடைய உற்பத்தியில் இப்படி வர்ணத்திலும் உருவத்திலும் மாறுதல் ஏன் வந்தது என்பது நமக்குத் தெரியாது. அதை அறியும் சாமர்த்தியமும் விஞ்ஞானிகளுக்கு இதுவரையிலும் ஏற்படவில்லை. உற்பத்தி சாஸ்திரம் (Genetics) என்பது ஓர் வளர்ந்து வரும் விஞ்ஞானம். இதில் முக்கியமாக உற்பத்தி (Decent) மாறுதல் (Variation) பாரம்பரியம் (Heridity) என்கிற விஷயங்கள் பரிசீலனை பெறுகின்றன. இவ் விஞ்ஞானம் மனித வர்க்கத்துக்கு மட்டுமல்லாமல், தாவர பிராணி வர்க்கங்களுக்கும் பயன்படுகின்றது. தற்சமயம் இச் சாஸ்திரம் முன் சொன்னவைகளில் தான் முன்னேற்ற மடைந்து வருகின்றது. தாவரவர்கத்தினிடத்திலும், பிராணி வர்க்கத்தினிடத்திலும் செய்யக்கூடிய சோதனைகள் மனிதவர்க்கத்தினிடத்தில் முழுதும் பயன்படுவதில்லை. இந்த சோதனைகள் பயிர்களிலும், காய்கறிகளிலும் செய்யப்பட்டு வெவ்வேறு விதமான புதிய தானியங்களும் கனிகளும் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன. அதே போன்றுதான் மாடு, ஆடு போன்ற வீட்டுப் பிராணிகளிடத்தில் மாறுதல்கள் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன. உற்பத்தி எப்படி இருந்தாலும், பீஜங்களில் சில மாறுதல்களை உண்டாக்கி, மாறுபட்ட சந்ததிகளை உண்டாக்குகின்றனர். சந்ததிகள் கூடுமானவரையில் கிரமமாக உயரவேண்டுமென்பதும் அதிகப்பயன் தரவேண்டுமென்பதும்தான் இந்த சோதனைகளின் குறிக்கோள்.

ஆயினும் சந்ததிகளிடத்தில் மாறுபாடு இருந்தாலும்கூட இனம் மாறுவதில்லை. நெற்பயிர் நெல்லாகவேதான் இருக்கும். மா, பலா முதலிய கனிகள் பெருக்கலாம் அதிக அளவையுள்ளதாகவும் இருக்கலாம்; ஆனால் அவைகள் தனது இனத்திலேயேதான் இருக்கமுடியும். அதேபோல் மனிதவர்க்கமும், தாயினுடையவோ தந்தையினுடையவோ உருவம், வர்ணம் முதலியவைகளுடன்தான் பிறக்கமுடியும். சிலசமயத்தில் தாயினுடையவும், சிலசமயத்தில் தந்தையினுடையவும், சில பொழுது இரண்டும் கலந்தும் சந்ததிகள் உண்டாகும். அவற்றில் மாறுதல்கள் இருக்கமுடியாது. இதற்குத்தான் பாரம்பர்யம் (Heridity) என்று சொல்லுவது. தாயைப் போல் சேய் என்பது உலக வழக்கு. ஆனால் இந்த பாரம்பர்யம் தாய் தகப்பனிடத்திலிருந்து மட்டும்தான் வரவேண்டுமென்பதில்லை. சிலசமயங்களில் பாட்டனார் பாட்டி முதலியவர்களிடத்திலிருந்தும், மாமன்மார்களிடத்திலிருந்தும் உண்டாகக்கூடும். மனிதனுடைய இந்த தன்மை கர்பத்திலிருக்கின்ற காலத்திலும், பிறந்து வளர்கின்ற காலத்திலும், சூழ்நிலையைக் கொண்டு மாறக்கூடும். சீதோஷ்ண நிலைமைகளாலும், நாகரீக வளர்ச்சியின் அடிப்படை மாறுபாடடைகிறது. தேகத்தின் தோல், இரத்தத்தின் மூலமாக தேகத்தின் பல பாகங்களிலும் பரவுகின்ற ரசாயனப் பொருள்கள், ரசாயனப் பொருள்களின் கூடுதல் குறைதல் முதலிய மாறுதல்கள், சூழ்நிலையைப் பொறுத்தே மாறுகின்றன. அதனால் பல ஆயிரக்கணக்கான வருஷங்களுக்கு முன் இருந்த மனிதர்களின் தன்மை, ஆக்கம், ஊக்கம், முதலியன இக்காலத்தில் மாறுபட்டிருப்பதைக் காண்கிறோம். இம்மாறுபட்ட தன்மையால்தான் சில வியாதிகள் சில காலங்களில் மனிதர்களை மும்முரமாகத் தாக்கித் துன்புறுத்துகின்றன.

புற்று நோய், பிளட் பிரஷர், என்கிற ரத்தக்குழாய்—நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய், ஹிருதய நோய் முதலியவைகள் இக்காலத்திலிருக்கும் அளவிற்கு முற்காலங்களிலிருந்ததாகத் தெரியவில்லை. அதே போன்று சில நோய்கள் இனவாரியாகவே வருகின்றன. சீதோஷ்ண, தேசகாலத்தைப் பொறுத்திருந்தாலும்கூட சதா தூக்கத்திலிருக்கும் நோய் ஆப்பிரிகாவிலிருக்கிற நீக்கிரோக்களுக்கே வருகின்றன.

நோயணுகாமலிருக்கவும், வந்தக்கால் தகுந்த மருந்துகளை உபயோகிக்கவும், தேகத்தினுடையவும் சில குறிகளைக்கொண்டு 'பிரகிருதி' என்கிற ஒரு தன்மை மனிதர்களுக்கு கூறப்படுகிறது. பிரகிருதி என்கிற சொல்லிற்கு இயற்கை என்கிற பெயருண்டு. ஆனால் வைத்தியமுறையில் பிரகிருதி என்ற சொல்லிற்கு வேறு அர்த்தம். ஆண் பீஜமும், பெண் பீஜமும் சேரும் போது வாதபித்த

கபங்களில் எது அதிகரித்திருக்கிறதோ அதையொட்டிப் பிரகிருதி கள் உண்டாகின்றன. இவை தோஷங்கள் பிரகோபமடைவதால் உண்டாவதில்லை. தோஷங்கள் பிரகோபமடைந்தால், பீஜங்கள் பாதிக்கப்பட்டு கர்ப்பமே உண்டாவதில்லை. ஆகாரம், மனோபாவம் முதலியவைகளால் வாதபித்த கபங்கள் மிகைப்பட்டு விடுகின்றன. அந்த சமயத்தில் கர்ப்பதாரணம் ஏற்படும்போது எந்த தோஷம் அதிகரித்திருக்கிறதோ அதனுடைய லக்ஷணங்கள் கர்ப்பத்தில், தேகத்தில், மனதில், புத்தியில் பிரதிபலிக்கின்றன.

பாரம்பர்ய லக்ஷணங்கள் (Heridity) வேறு, பிரகிருதி லக்ஷணங்கள் (Constitution) வேறு. ஒருவருக்கு இரண்டு பிள்ளைகள் பிறக்கலாம். இரண்டு பிள்ளைகளும் தகப்பனின் தேக அமைப்பு, நடை, பாவனை முதலியவைகளில் ஒத்ததாகவே இருக்கலாம். ஆனால் ஒரு மகன் பருத்து, புத்திசாலியாகவும், சாந்த குணமுள்ளவனாகவும் இருக்கலாம். மற்றவன் மெலிந்து, வரண்டு, சஞ்சல குணமுடையவனாகவும், துன்மார்க்கனாகவும் இருக்கலாம். தேக அமைப்பு பாரம்பர்யத்தைச் சேர்ந்தது. வம்சவாரியாக வருவது முந்தியது. கர்ப்பதானத்தின்போது ஏற்படுவது பிந்தியது.

வைத்திய சாஸ்திரத்தில் பிருகிருதி முக்கியமானது. நோய் நிச்சயத்திலும், அதன் சிகிச்சையிலும், சாத்யா சாத்திய விவரணத்திலும் பிரகிருதி முக்கியத்துவ மடைகிறது. வம்ச பாரம்பர்ய லக்ஷணங்களை படிப்பு, பழக்கம், சூழ்நிலை முதலியவைகளால் சிறிது சிறிதாகவோ, இருக்கும் நிலைமையை விட உயர்வாகவோ, தாழ்வாகவோ பல தலைமுறைகளில் மாற்றமுடியும். பிரகிருதி என்பது அப்படி மாற்ற முடியாதது. ஏனெனில் ஜன்ம ஆரம்பத்தில் பிரகிருதி ஆரம்பிக்கிறது, ஜன்ம முடிவில் அது மறைந்து விடுகிறது. அதனால் வம்ச பாரம்பர்ய குணங்கள் தலைமுறை தலைமுறையாகவேதான் மாறமுடியும். பல தலைமுறைகள் ஆனபிறகுதான் கணிசமான மாறுதலைக் காணக்கூடும்.

நவீன விஞ்ஞான முறையிலும், தேகக்கூற்றிலும், மனிதன் எப்படி தனது சூழ்நிலைக்கு தகுந்தமாதிரி மாற்றிக்கொள்கிறான் என்பதிலுமே அவனுடைய சுகாதாரம் நிலைக்கிறது என்பதை ஒத்துக்கொள்கிறார்கள். மேலை நாடுகளிலும் நோய் அணுகுவதோ, அணுகாமையோ, வம்ச பாரம்பர்ய விதிகளையும், தேகக்கூறுகளையுமே அண்டி இருக்கின்றன என்று கருதப்படுகிறது தேகத்தின் அமைப்பிலிருந்து (Somototypes) மூன்று வகையாகப் பிரித்தார்கள். (1) மிருதுவானதும், உருண்டையானதுமானது Endomorphy (2) கடினமானமானதும், வலுவானதும் Mesomorphy (3) மெலிந்தும், வலுவற்றதும் Ectomorphy என்று பிரித்திருக்கிறார்கள்.

ஸூக்திகள்

தவிர்க்க வேண்டுவன

தலையுரைத்த எண்ணெயா லெவ்வுறுப்புந் தீண்டார்
பிறருடுத்த மாசுணியுந் தீண்டார் செருப்புக்
குறையெனினுங் கொள்ளா ரிரந்து.

தலையிற்றேய்த்த எண்ணெயை வழித்து மற்ற உறுப்புக்களிற் பூசுதல், அடுத்தவராடையைத் தீண்டுதல், பிறரின் செருப்பைக் காலில் அணிதல் முதலியன செய்தலாகாது. (ஆசாரக்கோவை)

செய்கைக்கு ஏற்ற பலன் உண்டு

"நஹி கர்ம மஹத் கிஞ்சித் பலம் யஸ்ய ந புஜ்யதே."

மிகச்சிறிதாயினும், பெரிதாயினும், நல்லதாயினும், கெட்டதாயினும் தான் செய்த செய்கையின் பயனை இம்மையிலோ) மறுமையிலோ அநுபவிக்காமல் ஒருக்காலும் தவிர்க்க முடியாது. (சரகர்)

இவைகளுக்கு ஈடில்லை

நாஸ்தி வித்யாஸமம் சக்ஷு:, நாஸ்தி ஸத்யஸமம் தப:
நாஸ்தி ராகஸமம் து:க்கம், நாஸ்தி த்யாகஸமம் ஸுகம்.

மானிடரின் கண்கள் ஸத்வித்யை மூலமான அறிவுபோல் உண்மையைக் காட்ட வல்லதல்ல.

எத்தகைய கடினமான தவங்களும் மெய் மொழிதலுக்கு நிகரான சுத்தியைத்தர வல்லதல்ல.

பேராசையைப்போல் துன்பத்திற்கு ஏது வேறில்லை.
துறவறம்-பற்றுவிடுகைபோல் இன்பமளிக்கவல்லது
வேறில்லை. (மஹாபாரதம்)

உடலைக் கவனி

ஸர்வமந்யத் பரித்யஜ்ய சரீர மநுபாலயேத்.
ததபாவே ஹி பாவா நாம் ஸர்வாபாவ: சரீரிணும்.

மற்ற அனைத்தையும்விட்டு சரீரத்தை நோயிலிருந்து காப்பாற்றுவதில் ஈடுபடுக. ஏன்?

ஆன்மாவிற்கு சரீரமில்லையேல் ஒன்றுமே இல்லையல்லவா!
(சரகர்

கடிதங்களுக்குப் பதில்

பில்வாதி லேகியம்

[பில்வாதி லேகியம் தயார் செய்வது எப்படி? எங்கள் வீட்டில் வெகு நாட்களாகத் தயாரித்து வந்தார்கள். அதன் குறிப்பு தற்போது கிடைக்கவில்லை. இது எந்த நிலைகளில் சாப்பிடத்தக்கது ?]

பில்வாதி லேகியம் என்ற பெயரில் பல முறைகள் உண்டு. ஆனால் ஜீரகவில்வாதி, அமிருத பில்வாதி, நாரங்க பில்வாதி, தாடிம வில்வாதி, சரபுங்க வில்வாதி என்றெல்லாம் அவைகளுக்கு அடைமொழி உண்டு. பிரசித்தமான பில்வாதி லேகியத்தின் முறை பின் வருமாறு அதை இரண்டு விதமாகத் தயாரிக்கின்றனர். இரண்டு விதமாகத் தயாரிப்பதற்கும் மூலச் சரக்குகள் ஒன்றேதான்.

முதல் முறை :– வில்வவேர் 250 கிராம் இடித்து 2 லிட்டர் ஜலத்தில் போட்டு ½ லிட்டர் மீதமாகும்படி கஷாயமாக்கி வடிகட்டிக் கொண்டபின் அதில் 1 கிலோ வெல்லத்தைக் கரைத்துப் பாகாக்கிக்கொள்ளவும். பாகு ஹல்வா பதத்திற்கு வருமளவு தயாராகட்டும். சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, கோரைக் கிழங்கு, ஏலம், லவங்கப் பட்டை, லவங்கப்பத்திரி, சிறு நாகப்பூ, ஜீரகம் என்று 9 சரக்குகள். இவைகளை வகைக்கு 60 கிராம் எடுத்து லேசாக வாசனை வரும்படி வருத்து, நன்கு இடித்து மெல்லிய தூளாக்கி சலித்து வைத்துக்கொள்ளவும். பாகு தயாரானதும் கீழ் இறக்கி அதில் நெய் 250 கிராம் விட்டு, முன் தயாரித்த சூர்ணத்தைப் போட்டு நன்கு கிளறி இளஞ் சூடாக இருக்கும்போது தேன் 125 கிராம் விட்டு நன்கு கலந்துகொள்ளவும். லேகியம் கையால் உருட்டும் பதத்திலிருந்தால் இது வெகு நாட்கள் இருக்கும். இளகியிருந்தால் ஓரிரண்டு மாத உபயோகத்திற்குத்தான் தாங்கும்.

நல்ல பசியிருந்தும் ஜீரணமாகாதிருத்தல், அடி வயிறு கனத்து வாயு ஸ்தம்பித்திருத்தல், அன்னத்தைக் கண்டால் வெறுப்பு, ஜீரண சக்திக் குறைவால் அடிக்கடி ஹாய் ஹாய் எனப் பெருமூச்சு விடுதல், ஜீரண மாகாததால் கிரமமாக ரத்தக் குறைவு ஏற்பட்டு வருதல் இந்நிலைகளில் கொட்டைப் பாக்களவு இந்த லேகியம் தினம் காலை-மாலை அல்லது இருவேளை பிரதான ஆகாரத்திற்கு 10 – 15 நிமிடங்கள் முன்னதாகச் சாப்பிட நல்லது.

இரண்டாவது முறை :- சுக்கு முதலிய ஒன்பது சரக்குகளேயும் வகைக்கு 8 கிராம் அளவு எடுத்துத் தனித்தனியே லேசாக வறுத்து இடித்து மெல்லிய தூளாக்கிக்கொள்ளவும். வில்வவேர் ஒரு கிலோ எடுத்து இடித்து 2 லிட்டர் ஜலத்தில் ½ லிட்டர் மீதமாகும்படி கஷாயமாக்கி வடிகட்டி அதில் பழையவெல்லம் 500 கிராம் சேர்த்துப் பாகாக்கிக்கொள்ளவும். பாகு சரியான பதத்தில் இருக்கும்போது கீழ் இறக்கி அதில் முன் தயாரித்த சூரணத்தைப் போட்டுக் கிளறி வைத்துக்கொள்ளவும். இதில் நெய்யோ, தேனே சேர்ப்பதில்லே. இதில் ஒரு ஸ்பூன் அளவு சாப்பிட்டுவர மேல் வயிற்றில் பிரட்டல், உமட்டல், வாந்தி, நாக்கில் ஜலம் ஊறுதல், பசியின்மை, நாக்கில் ருசியின்மை, சிறிதளவு சாப்பிட்டாலும் வயிறு கனத்துத் திகை ஏற்படுதல் இவைகளுக்கு நல்லது.

முதல் முறையில் பாசன சக்தி - ஏற்ற உணவை ஜீர்ணிக்கும் சக்தி அதிகம். இரண்டாவது தீபன சக்தி, பசியைத் தூண்டி அதிக அளவில் உணவை ஏற்கக்கூடிய சக்தி அதிகம். வில்வவேர் நல்லதாகக் கிடைத்தால் நல்ல குணம் கிட்டும். வில்வவேர் கிடைக்காத இடத்தில் வில்வப் பிஞ்சையோ, வில்வப்பழத்தையோ வேரின் எடையில் கால் பங்கு சேர்த்துக் கஷாயமாக்கிக்கொள்ளலாம். வில்வப்பிஞ்சு மலத்தை இறுக்கக்கூடியது. வில்வப்பழம் மலத்தை இறுக்காது; குடல் சூட்டைத் தணித்து நாட்பட்டுச் சேர்ந்த மலக்கட்டை இளக்கி வெளியேற்றும். ஆகவே மலமிளகிப் பெருமலமாக வெளியாகும் பூங்குடலுள்ளவர்கள், வில்வப் பிஞ்சைக் கொண்டும், மலக்கட்டு உள்ளவர்கள் வில்வப் பழத்தைக் கொண்டும் தயாரித்துக் கொள்ளலாம். வில்வப் பிஞ்சையோ, பழத்தையோ கிடைக்கும்போது சேமித்து நறுக்கி உலர்த்தி வைத்து, தேவையானபோது லேகியத்திற்குப் பயன் படுத்திக்கொள்ளலாம்.

உமட்டல், அன்னத்வேஷம், வாந்தி அதிகமுள்ளவர்கள், கீழ்கண்ட முறைப்படியும் தயாரித்துக்கொள்ளலாம்.

மாவின் துளிர், மாம்பழுப்பின் (மாவிலேயின்), ஈர்க்கு (நடு நரம்பு), இஞ்சி, நெல்பொரி, வில்வவேர், கரும்பு, மாதுளம் பழம் ஆக ஏழு சரக்குகள், வகைக்கு 150 கிராம். வில்வவேரைத் தனியே இடித்துக்கொள்ளவும். மற்றவைகளேத் தனியே கல்லுரலில் மர உலக்கையால் மைய இடித்துக்கொள்ளவும். இவைகளே 2 லிட்டர் ஜலத்தில் போட்டு அரை லிட்டர் மீதமாகக் காய்ச்சி வடிகட்டி அதில் இரண்டாவது முறைப்படி வெல்லம் முதலியவைகளேச் சேர்த்து லேகியமாக்கிக்கொள்வது நல்லது.

———

பாமாரி தைலம்

கோடையில் கானல் தாங்காமல் தோலிலுள்ள வியர்வை கோளங்களில் அழற்சி ஏற்பட்டு சிறு சினப்பு வியர்வைக்குரு. தோலில் வரட்சி, அரிப்பு, எரிச்சல் முதலியன ஏற்படும். ஸ்நானம் செய்தபின் தோலில் ஈரப்பதமிருக்கும் வரை சிறிது இதமாக இருக்கும். இரவில் இதன் வேதனை தாங்காது. இதற்கு பாமாரி தைலம் என்ற இந்த எளிய முறையில் தயாரிக்கக்கூடிய தைலம் பெரிதும் உதவும்.

வெம்பாடம் பட்டை, கஸ்தூரி மஞ்சள், கருஞ்சீரகம் என்ற இந்த மூன்று சரக்குகளையும் வகைக்கு 25 கிராம் வாங்கி இடித்துத் தூளாக்கி கொள்ளவும். இவைகளை தேங்காய்பால் விட்டு 3 மணி நேரம் ஊரவைத்திருந்த பின்னர் அம்மியிலிட்டு விழுதாக அரைத்துக்கொள்ளவும். தேங்காய் எண்ணெய் 400 மிலி லிட்டர் வாங்கி அதில் இந்த விழுதைக் குழப்பி நல்ல வெயிலில் வைக்கவும் ஒருவாரம் வைத்திருக்க விழுதிலுள்ள திரவாம்சம் சுண்டிக் காய்ந்துவிடும் பிறகு அதை எடுத்து வடிகட்டிக்குப்பியி லிட்டு வைக்கவும். நல்ல சிவந்த நிறமுள்ள தைலம் கிடைக்கும். இதை மெல்லியதாக உடலில் பூசி இரண்டு மூன்று மணி நேரம் ஊரவைத்திருத்து பிறகு கடலைமா, பயத்த மா, அரிசிமா இவை களில் ஒன்றை ஜலம்விட்டுக் குழப்பித் தேய்த்துக்கொண்டோ, வடித்த கஞ்சியை தேய்த்துக்கொண்டோ ஸ்நானம் செய்ய அரிப்பும் எரிச்சலும் உடன் குறையும். சினப்புகள் குணமாகும் வியர்வைக்கோளங்களின் அழற்சி நீங்கும். துடையிடுக்கில் ஏற்படும் அழற்சியிலும் அரிப்பிலும் நல்ல குணம் தரும்.

வெம்பாடம் பட்டை, கஸ்தூரி மஞ்சள், கருஞ்சீரகம் இம் மூன்றையும் சம எடையாக எடுத்துத் தூளாக்கிக்கொண்டு இவை களுக்குச் சம அளவு கடலைமாவு சேர்த்துக்கொண்டு தயிரில் குழப்பி உடம்பில் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வதும் அதிகம் நல்லது. தேங்காய் எண்ணெய் லேசாகத் தடவிக்கொண்டு பிறகு இந்தத் தூளைத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யலாம்.

வெம்பாடம் பட்டை முதலியவைகளுக்குப் பதிலாக கார்போக அரிசியையும், கருஞ்சீரகத்தையும், ஏலரிசியையும் போட்டு எண்ணெய் காய்ச்சுவது உண்டு. படை, சொரி சிறங்குகளில் கூட இது மிகவும் நல்லது.

———

மோரும் முட்டாளும்

முட்டாளுக்கு மோர்சாதம் என்றொரு பழமொழி உண்டு. இனம்தெரியாத, பகுத்தறிவு மலராத மிருகமென மற்றவர்களால் மதிக்கப்படும் நிலையில் சிலர் இருப்பார்கள். அவர்களுக்கு முட்டாள் என்ற பட்டப் பெயர். நகரத்தின் சூட்சி மிக்க சூழ் நிலையில் அவர்களால் அதிக நாட்கள் வாழமுடியாது. கிராமம் எப்படியும் அவர்களுக்குப் பாதுகாப்பளிக்கும். இவர்களுக்கு மோரும் சாதமும் கிடைத்தால் போதும். மற்ற கூட்டோ, கறியோ, பக்ஷணங்களோ, சாம்பாரோ, ரசமோ தேவையில்லை என்று ஏளனமாகக் குறிப்பிட இந்தப் பழமொழி பயன்படுகிறது. வகை வகையாகக் காணப்படும் உணவைப்போட்டால் எத்தனை திருப்தி ஏற்படுமோ அத்தனை திருப்தி மோரன்னத்தாலே கிட்டும் என்று அவனது எளிமையைக் கண்டு நகைக்கவோ, மோரன்னத் திற்கும் பஞ்சபக்ஷிய பரமான்னத்திற்கும் மாறுபாடு தெரியாதவன் என அவனது பகுத்தறிவின்மையைச் சுட்டிக்காட்டவோ, “அவன் இருக்கும் நிலைக்கு மோரன்னம் கிடைத்தால் போதாதோ” என்று நையாண்டி செய்யவோ உபயோகிக்கப்படுவது முட்டாளுக்கு மோர்சாதம் என்ற பழமொழி.

நம் நாட்டில் பல பழமொழிகள் உண்டு. அவைகளை மேல் எழுந்தவாரியாகக் கேட்டவுடன் துலங்கும் பொருள் வேறு. உள் கருத்து வேறு. ‘களவும் கற்று மற’ இதற்கு உதாரணம் ‘முட்டாளுக்கு மோர்சாதம்’ இந்தவகைப்பட்டதுதான். மோர் எளிதாகக் கிடைக்கக் கூடியது. கிராமங்களில் முன் காலத்தில் இதைப்பெற விலை கொடுக்க வேண்டியிராது. ஏழைக்கும் பணக்காரருக்கும், விருந்தினருக்கும், வழிப்போக்கருக்கும், அறியாதவருக்கும், மேல்ஜாதி - கீழ்ஜாதி என்ற பாகுபாடின்றி அளிக்கப்படும் பானம் இது. ஆகவே மோரிடம் யாருக்கும் அதன் எளிமை காரணமாக இகழ்ச்சி மனப்பான்மை ஏற்பட நியாயமில்லை. மோர் ஒரு பூர்ணமான உணவுப் பொருள். மோரின் மூலப் பொருளான தயிர் மூளையின் சுறுசுறுப்பைக் குறைக்கும். ஆகவே மூளை வளர்ச்சிக்குப் பயன்படாது. ஆனால் அதில் கடைந்து எடுத்த மோர் மூளைக்கும் நல்லது. சரீரம், புலன்கள், மனம், ஆத்மா என்ற நான்கும் பூர்ண வளர்ச்சி பெற்றவன் முழுஆள் – முட்டாள் – முற்றிய நிறைவு பெற்ற ஆள். ஆகவே, சரீரம், புலன்கள், மனம், ஆத்மா இவைகள் ஒவ்வொன்றின் வளர்ச்சி யிலும் உதவக்கூடியது மோர் சாதம் என்பதே இந்தப் பழமொழியின் பொருள்.

சில பண்டங்கள் சரீர வளர்ச்சிக்கு மட்டுமே பயன்படும். சில மன வளர்ச்சிக்கு மாத்திரம் பயன்படும். இவை முழு உணவு என்ற பெயர்பெறத் தகுதியற்றவை. மோரும் அன்னமும் மாத்திரமே முழு உணவு என்று பெயர்பெறத்தக்கவை. யோகியும் போகியும், உழைப்பாளியும் சோம்பேறியும், நோயாளியும் நோய் அற்றவனும், சிறுவனும் கிழவனும் உண்ணத்தக்க உணவு. மற்ற உணவு வகை கிடைக்காதபோதுகூட பூர்ணமான உணவாகக் கொள்ளத்தக்கவை மோரும் சாதமும். ஆகவே இதில் இகழ்ச்சி மனப்பான்மைக்கிடமில்லை. கடும் பஞ்சகாலத்திற்கூட இவ்விரண்டும் கிடைக்குமளவிற்கு இறைவன் அருள்பாலித்தால் போதுமானது.

கடைந்து வெண்ணெய் எடுத்த மோரிலே மணம் அதிகம். சுவை அதிகம். தக்ரம் சக்ரஸ்ய துர்லபம் என்று ஒரு பழமொழி. இந்திரனுக்கு மோர் கிடைக்கவில்லை என்ற ஏக்கமுண்டு என்பதே பொருள். அவன் ஊரில் பால் புளிப்பதில்லை. ஆகவே எத்தனை சிரமப்பட்டாலும் பாலை மோராக்க முடியாது. நமதுணவையும் அவன் நேராகப் பெறமுடியாது. மோர் கிடைக்காமல் அவன் படும் அவஸ்தையைத்தான் இந்தப் பழமொழி குறிப்பிடுகிறது. ஆகவே மோர் அமிருதத்திற்கும் மேலல்லவா?

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada

श्रीधन्वन्तरये नमः ।

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை



பராபவ

சித்திரை

மலர் - 4







ஏப்ரல்

1966

இதழ் - 4



வெளியிடுபவர்:

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்

—o—

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப் பிரதி 25 காசுகள்.

கேள்வியும் பதிலும்

எதற்காக முயற்சி தேவை?

கல்வி நோய் தீர்த்தல், தானம் இம்மூன்றுக்காக.

எவை நன்மை தருபவை?

அன்பான பேச்சுடன் தானம் செய்வது, கர்வமில்லாத கல்வியறிவு, பொறுமையுடன் கூடிய சூரத்தனம், தியாக உள்ளத்துடன் செல்வம்.

எவனிடம் செல்வம் நிலைக்கும்?

சோம்பலின்றி நேர்மையான வழியில் செல்பவனிடத்தில்.

மனிதன் சம்பாதிக்கத் தக்கவை எவை?

கல்வி, செல்வம், உடல் வலிவு, நற்பெயர், புண்ணியம்.

எது யமன்?

கவனமின்மை.

மனிதனுக்கு எது பாக்கியம்?

ஆரோக்கியம்.

எவன் நிரம்பியவன்?

ஸந்ததியுள்ளவன்.

எது சிரமமான காரியம்?

மனத்தை அடக்குவது.

எவனுக்கு சோகம் ஏற்படாது?

கோபமில்லாதவனுக்கு.

— **ஆதி சங்கரரின் பிரச்னோத்தர ரத்னமாலிகை.**

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர்: ஆயுர்வேதாசார்ய **V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ**
நிர்வாஹ ஆசிரியர்: வைத்ய **S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ**
வெளியிடுபவர்: **T. S. ஈச்வரன்** L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப்பத்திரிகை பிரதி ஆங்கில மாதம் **21ம்** தேதியன்று வெளியாகிறது. அம்மாத இறுதிக்குள் பத்திரிகைகளைப்பெருத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக்கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

1964–65ம் ஆண்டு பத்திரிகைகளின் பிரதிகள் கைவசமில்லை. பத்திரிகையின் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் முதல் துவங்குகிறது. 1966 டிஸம்பர் முடியத் தமது சந்தா ரூபாய் மூன்றை உடன் அனுப்பவும். சந்தா அனுப்பவேண்டிய விலாஸம் – கார்யதர்சி, ஆயுர்வேத ஸேவாஸமிதி, 27, சின்னக்கடைத்தெரு, திருச்சி-2.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்




கலியுகம் 5068
பராபவ சித்திரை
மலர் 4.



1966
ஏப்ரல்
இதழ் 4.




धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.



உ

பிரார்த்தனை

निकामे निकामे नः पर्जन्यो वर्षतु
फलिन्यो न ओषधयः पच्यन्ताम्
योगक्षेमो नः कल्पताम् ॥

இடி மின்னலுடன் மழை பெய்து பூமியைச் செழிப்புறச் செய்யும் பர்ஜன்யன் எனும் மழை தேவதை நாம் வேண்டும் போதெல்லாம் மழை பொழியட்டும்! தான்யப்பயிர்கள் நன்கு கதிர்வாங்கி செழித்து வளரட்டும்! நம் தேவைக்கேற்ப வருவாய் பெருகி, நம்மிடம் சேர்ந்த செல்வம் வீண் விரயமாகாமல் பாதுகாக்கப்பட்டு நமக்கு உதவட்டும்.

—பிரும்மவர்ச்சஸானுவாகம்-யஜுர்வேதம்.

தாமரை

V. S. பஞ்சநத சர்மா, திருச்சி.

தினமும் பொழுது புலர்ந்து ஒவ்வொரு மணியாக நகர்ந்து செல்லச் செல்ல, இன்று இந்தக் கொடும் வெய்யிலை எப்படி தாங்குவது ? என்ன பரிகாரம் செய்வது ? என்ற கவலை ஒவ்வொரு வருக்கும் உண்டாவது இயல்பே. இப்பொழுதே நெருப்பை வாரித்தெளிப்பதுபோல் தோன்றும் இந்த வெய்யிலின் கொடுமையை சமீபத்தில் நெருங்கிவரும் அக்னி நாட்களில் எப்படி சமாளிப்பது என்ற ஒரு பயம் உள்ளூர இருந்து வருகிறது. இம்மாதிரியான நாட்களில் கஷ்டமில்லாமல் ஆரோக்கியத்தை நன்கு பாதுகாக்க முடியும். அதற்கு பொருள் சௌகரியமும் மற்ற சௌகரியங்களும் அதிகம் வேண்டியிருக்கும். பொருள் சௌகரியம் அதிகமில்லாமல் ஓரளவு நம் ஆரோக்யத்தைப் பாதுகாக்கவும் சில வழிகள் இருக்கின்றன. அவைகளில் சிலவற்றைக் குறிப்பிடுகிறோம்

இந்த நாட்களில் நாம் எவ்வளவு தண்ணீர் அருந்தினாலும் அவை வெய்யிலின் வெப்பத்தால், வியர்வையாக வெளிக்கிளப்பப் பட்டு உறுஞ்சப்படுவதாலும் பூமியின் சத்துக்கள் உறிஞ்சப்படுவதாலும் "ஆதான காலம்" என்று பெரியவர்கள் குறிப்பிடுகின்றார்கள். நம் உடம்பில் உள்ள தண்ணீர் பாகம் குறையக்குறைய இந்நாட்களில் உடம்பும் இளைத்துக் காணப்படும். வாயு, பித்தம், கபம் இம்மூன்றில் கபாம்சம் குறைந்தும் பித்தம் அக்னியம்சம் ஆனபடியால் வெய்யிலின் வெப்பத்தால் பித்தம் அதிகரித்தும், வாயு இயற்கையாக வரட்சி தன்மை உள்ளதால், வெய்யிலின் வெப்பத்தால் வரட்சி அதிகமாகி, வாயுவும் அதிகரித்துக் காணப்படுகிறது. இம்மூன்றில் மிகவும் கெட்டு வியாதியை உண்டு பண்ணக்கூடியது பித்தம் ஒன்றே. பித்தமானது இரத்தம் திரிபடைந்துண்டான தோஷமாய் இருப்பதாலும் இரத்தத்தோடு கலப்புள்ளதாக இருப்பதாலும், இரத்தத்தை விரைவில் கெடுக்கக் கூடியதாக இருப்பதாலும், பித்தமானது ரத்தத்தோடு சமானமாகவே வழங்கப்பட்டு வருகிறது. மேலும் ரத்தம் உற்பத்தியாவதற்கு இடங்களாயுள்ள கல்லீரல், மண்ணீரல் இவற்றிலிருந்தே பித்தமும் உற்பத்தியாகிறது. ஆதலால் பித்தமும் ரத்தமும் கெட்டு, ரத்தமூலம், வாய் மூக்கு இவைகள் மூலம் ரத்தம் வெளி வருதல், ரத்தக் கட்டிகள், உடல் எரிச்சல், தலை சுற்றுதல், சிறுநீர் – மலத்துவாரங்களில் கடுகடுப்பு, வயிற்றுக்கடுப்பு, கண்

எரிச்சல் முதலான வியாதிகள் இந்நாட்களில் அதிகம் வருகின்றன. இவ்வியாதிகளில் பித்த – ரத்த தோஷங்களைக் கண்டித்து குணம் தரும் மூலிகைகளில் தாமரை தலை சிறந்தது.

தாமரையில் அநேக வகைகள் உண்டு. இவைகளில் சூரியன் உதிக்கும் சமயம் விரிந்து, மறையும் சமயம் சுருங்குவது ஒன்று. சந்திரன் உதிக்கும் சமயம் விரிந்து, மறையும் சமயம் சுருங்குவது மற்றொன்று, இவை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன. முதல்வகை புஷ்பங்கள் பெரியவையாகவும், இரண்டாம் வகை புஷ்பங்கள் சிறியவையாகவும் இருக்கும். இந்த இரண்டு வகைகளிலும், வெள்ளை, நீலம், சிகப்பு மூன்று நிறங்களுள்ள புஷ்பங்கள் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன. இவைகளைத் தவிர, மஞ்சள் நிற தாமரைப் பூவும் இருப்பதாகவும், இவ்வகைப் புஷ்பம் இந்தியாவில் கிடைப்பதில்லை என்றும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் குறிப்பிடுகிறார்கள். உஷ்ணமான தேசங்களில் உண்டான தாமரைகளைக் காட்டிலும், காஷ்மீர், இமயம் போன்ற குளிர்ந்த தேசங்களில் உண்டான தாமரைக்கு அதிக குணமும், அதிக சக்தியும் உண்டு

பொதுவாக தாமரை (வசந்தருதுவின்) ஆரம்பம் முதல் வர்ஷருது மழைகாலம் முடியும் வரை கிடைக்கும். தாமரை வகையில் புஷ்பம், இலை, விதை, தண்டு, கிழங்கு எல்லாமே மருந்து முறையிலும், ஆகார வகையிலும், உபயோகிக்கப்படுகின்றன.

பொதுகுணம்: குளிர்ச்சி, இனிப்பு, தாகத்தையும் எரிச்சலையும் குறைத்தல், ரத்தம் கெட்டு வரும் சொறி, சிரங்கு இவைகளைக் கண்டித்து தோலுக்கு நல்ல நிறம் அளித்தல்.

தாமரைகளுக்குள் வெண்டாமரையில் குளிர்ச்சி, இனிப்பு, பித்தத்தை கண்டிக்கும் தன்மை அதிகம். சிகப்புத் தாமரையில் இரத்த தோஷங்களை கண்டித்தல், சுக்லம் அதிகம் உண்டுபண்ணுவது ஆகிய இருதன்மைகளும் அதிகம். நீல நிறத் தாமரையில், உடல் புஷ்டி, பலம், அகால நரையைப் போக்கும் தன்மைகள் அதிகம்.

தனிப்பட்ட குணங்கள்: தாமரை விதை – இனிப்பு, கர்ப்பச் சிதைவு, ரத்தபித்தம், பித்தாதிக்கத்தால் உண்டாகும் வாந்தி, உடல் எரிச்சல், ரத்த தோஷங்கள், கபம், வாயு, வெள்ளை, பெரும்பாடு, சுக்லம் மிகவும் உஷ்ணமாக வெளிவருதல், கர்ப்பப் பை பலவீனமாக இருத்தல் ஆகியவைகளை கண்டிக்கும்.

தாமரைத்தண்டு : சுவையில் இனிப்பு, குளிர்ச்சி. ரத்தம் பித்தம் இவைகளை சுத்தி செய்யும், சொட்டு சொட்டாக கடுகடுத்து சிறுநீர் இறங்குதல், ரத்த வாந்தி இவைகளைக் கண்டிப்பதுடன், தாய்ப்பாலையும் சுக்லத்தையும் வாயுவையும் அதிகரிக்கச் செய்யும்.

தாமரைக் கிழங்கு : சீத வீர்யம், ரத்த பித்தசம்பந்தமான வியாதிகளையும் வரட்டு இருமல், நாக்கு வரட்சி, உடல் எரிச்சல் இவைகளைக் கண்டிக்கும். ருசி, பசி உடல் புஷ்டி உண்டு பண்ணும்.

தாமரைக்கேசரம் : பித்தாதிக்கம், நாவரட்சி, க்ஷயம், க்ஷயத்தில் உண்டாகும் ரத்த வாந்தி, புண்கள், வயிற்றுக்கடுப்பு, உடல் முழுவதும் எரிச்சல் இவைகளைப் போக்கும், தாமரை மகரந்தம், குளிர்ச்சி, நாவரட்சி, ரத்த தோஷங்கள், கபபித்தவாதங்களைக் கண்டிக்கும்.

தாமரை இலை, தண்டு : இவைகளிலிருந்து பிசுபிசுப்பாக பால்போல் உண்டாகும் ஒரு திரவமானது அதிசாரத்தில் நன்கு குணம் தரக்கூடியது.

தாமரைப் பூ : இதன் சாறுனது மிகவும் குளிர்ச்சியாகவும், உடல்புஷ்டி தரக்கூடியதாகவும், வாயு, பித்தம் கபம் ஆகிய மூன்று தோஷங்களைக் கண்டிப்பதுடன், கண் நோய்களைத் தீர்ப்பதாகவும் காணப்படுகிறது. ரத்தப் பெருக்கையும் தடுக்கும். சிறுநீர் கடு கடுப்பையும் போக்கும். முக்கியமாக இதன் வேலை ஹிருதயத்திலும், மெல்லிய ரத்த நாளங்களிலும் அதிகம். இதைத் தொடர்ந்து உபயோகித்து வந்தால், இரத்த நாளங்கள் இயற்கையாக சுருங்குவதுடன் ஹிருதயத்தின் அதிகத் துடிப்புக் குறைந்து இயற்கையான எண்ணிக்கையில் துடிப்பும், ஹிருதயத்துக்கு ஆயாசமும் குறைந்து பலமும் உண்டாகிறது.

கமலாதி பானகம் : தாமரைப்பூ, ரோஜாப்பூ இவைகளின் சாற்றை எடுத்துக்கொள்ளவும். அல்லது நிழலில் உலர்த்திய இரண்டின் புஷ்பங்களையும் எடுத்துக்கொண்டு, அவைகளில் 8 பங்கு ஜலம் விட்டு, பாதியாகக் காய்ச்சி வடிகட்டி எடுத்துக் கொண்டு, புஷ்பத்தின் பங்குக்கு 2 பங்கு எடுத்துவைத்துள்ள பனம் கற்கண்டு சூர்ணத்தையோ அல்லது சர்க்கரையையோ சேர்த்து தேன்பதத்தில் காய்ச்சி சிறிது புதிய குங்குமப்பூவை அரைத்து அதில் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும். 2 ஸ்பூன் முதல் 4 ஸ்பூன் வரை தினம் 3 வேளை உட்கொள்ளலாம்.

குணங்கள் : தாகம். உடல் எரிச்சல், பித்தத்தால் உண்டாகும் தலைவலி, தலை சுற்றுதல், உடல், தலை இவைகளில் கொதிப்பு ஆகியவைகளைக் குறைக்கும். பெரியம்மை வியாதியில் இந்தப் பானகத்தை கொடுத்துவர இரத்தத்திலுள்ள விஷாம்சம் குறைந்து படிப்படியாக பெரியம்மையின் வேகம் குறைந்து வருவதுடன் உடல் அசதியும் அதிகம் உண்டாக்காமல் பாதுகாக்கிறது.

பத்மாதி கஷாயம் : தாமரைப்பூ 100 கிராம், சந்தனம், செஞ்சந்தனம், நன்னாரி, திராக்ஷை, கோரைக்கிழங்கு இவைகள் வகைக்கு 20 கிராம் தண்ணீர் 1.600 லிட்டர், ¼ பாகமாக காய்ச்சி சர்க்கரை சேர்த்து வேளைக்கு 2 அவுன்ஸ் வீதம் 4 வேளை சாப்பிட, சிறுநீர் தாராளமாக வெளியாவதுடன், காய்ச்சல் வேகம் தணிய ஆரம்பிக்கும். ஹிருதயத்தின் அதிகத்துடிப்பு குறைந்து இயற்கையான நிலைக்கு வந்துவிடும். நாவரட்சி, உடல் எரிச்சல், வயிற்றோட்டம் இவைகள் நின்றுவிடும்.

ஜுரத்தில்: அதிகம் அனத்தல், நிலைகொள்ளாமை, அதிக அசதி இவைகள் காணப்பட்டால் தாமரைப்பூவை அரைத்து ஹிருதயத்தின் பக்கம் மார்பில் பற்றுப்போட சீக்கிரத்தில் ஷை தொந்திரவுகள் குறைவதைக் கண்கூடாகப் பார்க்கலாம். (இது ஒரு அநுபவ முறை,)

ரத்தபித்தம் : வாய், மூக்கு, சிறுநீர்வழி, மலத்துவாரம், இவைகளிலிருந்து உண்டாகும் ரத்தப்பெருக்குகளில் சிகப்புத் தாமரைப் புஷ்பங்களையாவது, அல்லது மற்றத் தாமரைகளின் கேசரங்களையாவது உபயோகிக்கலாம்.

ரத்தமூலம். ரத்தபித்தம் : தாமரைத்தண்டு, தண்ணீர், பசும்பால் சமபாகம் கலந்து இவைகளைச் சேர்த்து பால்மட்டும் மீதியாகும்படி காய்ச்சி சர்க்கரை சேர்த்து உட்கொண்டுவர நல்ல சௌகரியம் கிடைக்கிறது.

குழந்தைகளுக்கு ஆசனம் வெளித்தள்ளுதல் : பித்தம் அதிகமாகி அதிசாரம் ஏற்பட்டு ஷை வியாதி உண்டாகிறது, இந் நிலையில் தாமரையின் துளிர் இலையை அரைத்து சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். அல்லது தாமரைக் கிழங்கின் சூரணத்துடன் தேன் சேர்த்து கொடுக்கலாம்.

உடல் எரிச்சல் : தாமரைக் கிழங்கின் சூர்ணத்தைப் பால் அல்லது இளநீரில் கலந்து காய்ச்சி சர்க்கரை சேர்த்து தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவரவேண்டும்.

சிறுநீர் கடுகடுப்பு. சொட்டு மூத்திரம் : தாமரைக் கிழங்கின் சூரணம் 15 நெல்லெடை, நெய் 1 ஸ்பூன், சர்க்கரை 1 ஸ்பூன் தேன் 1 ஸ்பூன் கலந்து தினம் 4 வேளை உட்கொள்ளவேண்டும், ரத்தமூலத்திலும் உபயோகப்படுத்தலாம்.

ஜ்வராதிஸாரம் : (காய்ச்சலுடன் அதிசாரம்): தாமரைப்பூ தாமரைக்கேசரம், மாதுளம்பழ ஓட்டின் சூரணம் இவைகளை சம பாகங்களாக எடுத்து, அரிசி களைந்த தண்ணீரில் கலந்து கொடுக்க உடன் குணம் கிட்டும்.

ஸ்திரீகளுக்கு உண்டாகும் அசதி : தாமரை விதையின் சூர்ணம் காய்ச்சிய பசும்பால் கலந்து சர்க்கரை சேர்த்து 1 - 2 மாதங்கள் சாப்பிட்டுவர தசைகள் கெட்டிப்பட்டு நல்ல புஷ்டி ஏற்படுவதுடன் அடிக்கடி உண்டாகும் கர்ப்பச் சிதைவு, வெள்ளை, வெட்டை ஆகியவைகள் அறவே நீங்கும்,

---

நல்லவனாகவும் ஒழுக்கமுள்ளவனாகவும் இருப்பான். கம்பீரமான நடையையும், சிறந்த ஞாபகசக்தியையும், சிறந்த குரலையும் உள்ளவனாகயிருப்பான். கைப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு இவைகளில் விருப்பமுள்ளவனாகவும், உஷ்ணத்தில் பிரியமுள்ளவனாகவும், உணவுகளை சொற்ப அளவில் புசிப்பவனாகவுமிருப்பான். விஷயங்களை தீர்க்க ஆலோசனை செய்து அறியுமியல்புடையவன். நல்ல கொடையாளியாகவும் அதிகம் தூங்குபவனாகவும் இருப்பான்.

இதேபோன்று சாத்வீக பிரகிருதி, ராஜஸப்பிரகிருதி, தாமசப் பிரகிருதி என்று மூன்றுவித பிரகிருதிகள் மனத்தினுடைய விகாரங்களால் உண்டாகின்றன. மனது வாக்கு காயங்கள் பரிசுத்தமாயும் ஆஸ்திகத் தன்மையுடனுமிருப்பது இந்த சத்வ ரஜஸ் தமோ குணங்களைப் பொறுத்திருக்கின்றது. இவைகளும் ஒன்றுக்கொன்று சேர்ந்து ஏழுவிதமாகப் பிரியும்.

மேலே சொன்ன பிரகிருதிகள் அடிப்படையில் ஜன்ம ஆரம்பத்தில் உண்டாகின்றன என்று சொன்னோம். இவைகள் சில சில சூழ்நிலையில் மாறக்கூடும். இவைகள் ஜாதி, குலம், தேசம், காலம், வயது ஆத்மபலம் போன்றவைகளால் மாறக்கூடும். இவைகளுக்குத்தான் சூழ்நிலை என்று பெயர் (Environment). ஆக பிரகிருதிகளையும், சத்வ ரஜோ குணங்களையும் பரிசீலனைசெய்யும் போது சூழ்நிலையையும் நாம் கவனிக்கவேண்டும். அதிகமாக வியர்க்கக்கூடிய பித்த பிரகிருதி குளிர்காலத்தில் குளிர்ந்த தேசத்தில் வசிக்கும்போது அவர்களுக்கு வியர்வைவராது. கபப்பிரகிருதியுள்ளவன் சாந்த குணமுள்ளவனாக இருந்தாலுங்கூட அவன் யுத்த களத்தில் போர் தொழிலில் ஈடுபட்டிருந்தால் ரஜோ குணத்தைத்தான் பிரதிபலிக்க வேண்டும். அதனால்தான் பாரம்பர்யம் (Heridity) எதுவாகயிருந்தாலும் சூழ்நிலையைக் (Environment) கொண்டும் சில விஷயங்களை நாம் நிர்ணயிக்க முடியும்.

இந்த பிரகிருதி வைத்தியத்தில் எப்படி உபயோகமாகிறது என்பதைக் கவனிப்போம். பிணியின் சாத்யா சாத்யத்தை கூறுமிடத்து ஒரே தோஷமும், பிரகிருதியும் தூஷ்யமுமிருந்தால் வியாதி சுகமாக குணமடையாது. உதாரணமாக பித்த பிரகிருதியுள்ளவனுக்கு ரத்தபித்த வியாதி வந்தால் கஷ்டமாகும். அதுவும் இயற்கையிலேயே பித்தம் பிரகோபமடையக்கூடிய சரத்காலத்தில் வந்தால் மிகவும் கஷ்டம். மெலிந்த தேகிகளாகிய, வாதப் பிரகிருதியுள்ளவர்களுக்கு வாதமதிகத்தினால்வரும் மதுமேகம் கஷ்டத்தைக் கொடுக்கும். அதாவது அந்த வியாதியின் லக்ஷணங்

கள் அதிகமாவதுடன் சிகித்சை செய்வதும் கடினமாகிறது. ஆகையால் சாத்யா சாத்ய நிர்ணயத்திற்கு (Prognosis) இந்தப் பிரகிருதி ஞானம் அவசியமாகிறது.

சிகித்சை செய்யும்போதும் மருந்துகளை நிர்ணயம் செய்வதற்கு இந்த பிரகிருதிஞானம் அவசியமாகிறது. சேராங்கொட்டையால் செய்த மருந்துகள் பல வியாதிகளில் மிகுந்த பலனைக்கொடுக் கொடுக்கிறது என்பது தெரிந்ததே. இருந்தாலும் பித்த பிரகிருதி களுக்கு இம்மருந்தை கொடுக்கமுடியாது. அதேபோல் வெள்ளைப் பூண்டினல் செய்த மருந்துகளையும் கொடுக்கக்கூடாது. வியாதி வந்த சமயத்தில் பிதற்றல் முதலியவைகளை மட்டுமே வைத்துக் கொண்டு வியாதியின் பலத்தை நிச்சயிக்கக்கூடாது. உதாரண மாக பித்த பிரகிருதிக்கு பித்தச் சுரம் வந்தால் அது தீவிரமாகத் தான் இருக்கும். அதில் பித்தச்சுர லக்ஷணங்கள் வலுவடைந்தன வாக காணப்படும். அதை வைத்துக்கொண்டு வியாதி பலமடைந்து விட்டது என்று நிர்ணயிக்கக்கூடாது. எவ்வளவில் இங்கு பித்த தோஷம் கோபமடைந்திருக்கிறதோ அதே அளவில் கப பிரகிருதி யினிடத்திலோ இந்த லக்ஷணங்கள் தீவிரமாகக் காணது.

மேலே சொன்ன விஷயங்களிலிருந்து வைத்ய சாஸ்திரத்தில் பிரகிருதி முக்கியமானதென்பது தெரிகிறது. பீஜங்கள் சேரு வதற்குமுன் தாய்தகப்பன்மார்களது உணவுப்பொருள்களும் சூழ்நிலையும் வாத பித்த கபங்களை பீஜத்தில் அதிகப்படுத்து கின்றன. கர்ப்பதாரணமான பிறகு கர்ப்பிணியின் ஆகாரங்களினு லும், செய்கைகளாலும் ஓரளவிற்கு கர்ப்பத்தின் தன்மையை மாற்றமுடியும். சிசு பிறந்த பிறகு உடல் அமைப்புகள் பாரம்பர் யத்தை ஒட்டி வந்தாலும்கூட, அங்கலக்ஷணங்கள் பீஜத்தில் ஏற்பட்ட வாத பித்த கப தோஷங்களின் ஆக்கிரமிப்பால் மாறு பாடடைகின்றன. படிப்பு, சத்சங்கம், தேசகாலங்களின் வேற்று மையால் ஓரளவு இம்மாறுபாடுகள் மறைக்கப்படலாம் அல்லது குறைவடையலாம். ஆனுல் பிரகிருதி லக்ஷணங்கள் அழிக்க முடியாதவை.

ருசியான பழமொழிகள்

இரண்டு சமயங்களில் கோபப்படாதே. உன்னுல் தவிர்க்க முடியக்கூடிய விஷயத்திலும் தவிர்க்க முடியாத விஷயத்திலும் கோபம் பயன்படுவதில்லை

இளமையில் பட்ட அடி முதுமையிலேதான் கவனத்திற்கு வரும். உடன் அது உணரப்படுவதில்லை.

நெற்றியைக் காயப்படுத்தாதே; முதுகை வளைத்துச்செல்.

குழந்தை வளர்ப்பு
(கௌமார பிருத்தியம்)

கொடி நறுக்குதல் (கர்ப்பநாடீ கல்ப்பனம்)

சிசு தாயின் கருக்குழியில் இருக்கும்பொழுது அதனுடைய உடல் போஷணைக்கு ரக்த தாதுவைக் கொண்டு போகும் குழலுக்கு, தாயின் கர்ப்பாசயத்திலிருந்து கிளம்புவதால் இதற்கு கர்ப்பநாடீ என்று பெயர். குழந்தையின் தொப்புள் வழியாக உட்செல்வதால் இதற்குத் தொப்புள் கொடி என்றும் பெயர். குழந்தையுடன் இந்தக் கொடி வெளிவந்த பின்பு இதற்குக் கார்யம் முடிந்து விட்டதால் இக்கொடியைத் துண்டித்து அப்புரப் படுத்த வேண்டியதே.

இக்கொடி சில இடங்களில் சிசுவின் கழுத்தைச் சுற்றிக் கொண்டிருக்கும். மாலை அணிந்திருப்பது போலும் இருக்கும். இந்தக் கொடியின் மாறுபாடான அமைப்புடன் குழந்தை பிறந்தால் அந்தக் குழந்தைக்கு ஒரு சமயம் பாலாரிஷ்ட பீடை ஏற்படலாம் என்று பெரியோர்கள் சொல்லுவார்கள். கொடி சுற்றிப்பிறந்த குழந்தைக்குப் பதினொன்றும் நாள் புண்ணியா ஹவாசனம் செய்த உடன் நாளவேஷ்டன சாந்தி என்று ஒரு சாந்தி கர்ம செய்யும்படிக்கு சாஸ்திரம் உபதேசிக்கின்றது. இந்த சாந்தி குழந்தைக்கு எவ்வித பிணி பீடையும் உண்டாகாமல் காப்பாற்றும் மந்திரங்களால் செய்யப்படுகின்றது.

தொப்புள் நாளம் நறுக்குவதில் நல்ல கவனம் அவசியம். பெயர் பெற்ற பெரிய பிரஸவ ஆஸ்பத்திரிகளில் கூட கொடி கத்தரிப்பில் தவறுதலினால் குழந்தைக்குத் தொப்புளில் சீழ் உண்டாகிக் கடுமையான விஷஜ்வரம் (Septic fever) ஏற்படு கின்றது. நாளத்தில் ரத்த ஓட்டம் துடிப்பு முற்றிலும் அடங்கிய பிறகே நாளம் நறுக்கப்பட வேண்டும். ஜாதகர்ம செய்து முடியும் தருணத்தில் கொடியும் கத்தரிப்புக்கு ஏற்றதாய் இருக்கும். பழய காலத்தில் கிராமாந்திரங்களில் ஒரு வழக்கமுண்டு. அக்கம் பக்கம் வீடுகளில் வசிக்கும் கர்ப்பிணீ ஸ்திரீகளை குழந்தையை கொடி நறுக்கும் முன்பே கொடியுங் குழந்தையுமாக பார்ப்பதற்காக அழைத்து வருவார்கள். அவர்கள் பார்த்து செல்லும் வரையில் தாமதம் செய்வதால், கொடியில் துடிப்பு சுத்தமாய் அடங்கி விடுகிறது. இது ஒரு நல்ல வழக்கம்.

கொடி நறுக்கும் ஸ்திரீயின் கைகள், கட்டும் நூல், கத்தரிக் கோல் இவைகளை முறைப்படி சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். தொப்புளிலிருந்து சுமார் 7 - 8 அங்குலம் கொடியில் இருக்கும் திரவத்தை குழந்தையின் வயிற்றுப்பக்கத்தில் போகும்படி கொடியை விரல்களால் தேய்த்துத் தள்ளி, கொடியை மெல்லிய தாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். தொப்புளிலிருந்து 2 அங்குலம் தள்ளி ஒரு கட்டும், 3 அங்குலம் தள்ளி ஒரு கட்டும் ஆக இரு கட்டுகள் கொடியில் நூலினால் சுற்றி இறுக்கிக் கட்டிவிட வேண்டும். விரலினால் கொடியை உயரத் தூக்கிப் பிடித்துக் கொண்டு, இரு கட்டுகளுக்கும் இடையில் கத்தரிக்க வேண்டும். கத்தரித்த பின்பும் சில நிமிஷங்கள் கவனித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். கொடியிலிருந்து ஒரு ஸமயம் ரக்தம் கசிந்திடின் திரும்பவும் ஒரு கட்டு நன்றாய் இறுக்கிப் போடவேண்டும். ரக்தக்கசிவு ஏற்பட விடக்கூடாது. கத்தரிப்பு முடிந்த பின்பு தொப்புளில் கோஷ்ட தைலத்தைச் சதும்பத் தடவி அத்தைலத் தில் நனைத்த பஞ்சை அல்லது மெல்லிய துணியை வைத்துக் கட்டிவிட வேண்டும்.

கோஷ்ட தைலம் செய்வது சுலபம். வெண்கோஷ்டம அல்லது வாஸனைக் கோஷ்டம் என்ற பெயரில் மருந்துக்கடையில் இந்த மருந்து கிடைக்கும். அரை தோலா எடை வாங்கி நன்றாய் பொடி செய்து ஜலத்தினால் இறுகலாய் இருக்கும்படியாக அரைத்து சிறு வில்லைகளாகத் தட்டி ஒரு அவுன்ஸ் நல் லெண்ணெயை பெரிய இரும்புக் கரண்டியில் ஊற்றி கோஷ்ட வில்லைகளை எண்ணெயில் இட்டு தணலில் கோஷ்டம் நன்கு வறுபடும் வரையில் காய்ச்சி வாயகன்ற சீசாவில் எடுத்துக் கொள்ளவும். கோஷ்ட வில்லைகள் எண்ணெயிலேயே இருக்க லாம். கோஷ்ட தைலத்தைப் பிரஸவம் ஏற்படுவதற்கு முன்பேயே தயாரித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த நாளில் தொப்புளுக்குத் தனி மருந்துப் பொடி Zinc-Boric acid சேர்ந்தது உபயோகிக்கப்படுகின்றது. இதுவும் நல்லதாயிருப்பினும் கோஷ்ட தைலத்தின் உபயோகம், குழந்தைக்குப் புண் வராமல் காப்பதுடன், குடல் வாயு தொந்திரவு வராமல் தடுக்கவும் அதிக சக்தி வாய்ந்தது. கோஷ்டம் என்ற சரக்கு ஒரு ரக்ஷை மூலிகை யாகவும் கருதப்படுகின்றது.

நறுக்கி ஒதுக்கப்பட்டக் கொடியைப் பத்திரமான இடத்தில் ஆழமான மண் குழியில் புதைப்பது வழக்கம். அக்கொடியின் ஒரு சிறு பாகத்தில் ஒரு அங்குலம் தனியாகக் கத்தரித்து அதை நூலில் கட்டி குழந்தையின் கழுத்தில் சில மணி நேரம் கட்டி

வைப்பது ஒரு ரக்ஷை என்று பழய நூலில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இந்த வழக்கம் வடதேசத்தில் சில இடங்களில் இன்றுமிருக்கிறது. கொடி நறுக்கும் பொழுதும் நறுக்கின பின்பும், பிறந்த குழந்தையை அதிகமாய் வீசும் காற்று உடலில் நேராகப் படும்படி வைக்கக்கூடாது. சிறிது காற்று அடக்கமான இடத்தில் தேகத்திற்கும் ருதுவிற்கும் தகுந்தவாறு துணி, பட்டு, கம்பளியினுல் உடலை நன்ருய் போர்த்தி, சிறிது வெப்பம் உடலில் இருக்கும்படியாக வைக்க வேண்டும்.

ஸ்நானம்

கொடி நறுக்கிய பின்பு குழந்தையைக் குளிப்பாட்டவேண்டும். இந்தக்குளிப்பாட்டல் கார்யத்திற்கு தர்ம சாஸ்திரத்தில் மந்திரத்துடன் செய்ய விதி ஒன்றுமில்லை. குழந்தை உடலில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் பசை பிசுபிசுப்பைப் போக்குவதற்கு ஆலிவ் ஆயில் என்ற எண்ணெய் தடவி ஸோப்பு தேய்த்து, வாயகன்ற பாத்திரத்தில் இருக்கும் வெந்நீரில் குளிப்பாட்டுவது இந்நாளில் நவீன வைத்திய முறைப்படிக்கு நடைபெறுவது. குழந்தையின் தோலில் இருக்கும் பிசுக்கைப்போக்குவதற்கு, வெறும் எண்ணெயைத் தடவுதலைப்பார்க்கிலும், வாதஹரமான ஒரு தைலத்தைத்தடவுதல் மிகச் சிறந்தது. ஸ்நானத்திற்கும் வெறும் வெந்நீரை உபயோகிப்பதற்குப் பதிலாய் சில மருந்து மூலிகைகள் வாஸனைத்திரவியங்கள் போட்டுக்காய்ச்சிய வெந்நீர் சிறந்தது என்று ஆயுர்வேதம் உபதேசிக்கின்றது.

குழந்தையின் அப்யங்கத்திற்கு மஹாபலா தைலம் மஹா தாந்வந்தர தைலம் என்று இரண்டு பெயர்களாலும் கூறப்படும் தைலம் சாலச்சிறந்தது. பாலலாக்ஷாதி தைலம், சந்தனபலாலாக்ஷாதி தைலம், ஸுகுமார தைலம்—(ஸுகுமாரதைலம் குழந்தைகளுக்காக ஸ்ரீ V. B. நடராஜ சாஸ்திரிகளின் விசேஷ முறையின்படி திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியனில் தயாரிக்கப்படுகின்றது) இவைகளும் சிலாக்கியமானவை. அல்லது வீட்டில் உடனே எளிதில் தயாரித்துக்கொள்ளலாம் இம்முறையை.

வெண்கோஷ்டம், கொம்பரக்கு. சோம்பு, ஜீரகம் வெந்தயம், மஞ்சிட்டி, விளாமிச்சம் வேர், செஞ்சந்தனம், மஞ்சள், ஜடாமாஞ்சி, பூலாங்கிழங்கு இந்த 11 கடைச்சரக்குகள் வகைக்கு ½ தோலா வீதம் ஒன்று சேர்த்து மிகச் சிறுதூளாக இடித்து, நல்லெண்ணெய் 450 மி. லி. — (16 அவுன்ஸ் - பக்கா ¼ படி)

அளவை இரும்பு வாணலியில் நுரைவரக் காய்ச்சி, கீழே இறக்கி உடனே மேற்படி மருந்துப்பொடியை எண்ணெயில் போட்டுக் கிளறிவிட்டு, தானாக ஆறிய பிறகு துணியில் வடிக்கட்டிக் கொள்ளவும். இத்தைலம் குழந்தைக்கு வெறும் எண்ணெயைப் பார்க்கிலும் பலமடங்கு சிறந்தது.

குழந்தைக்குள்ள ஸ்நான ஜலத்தில் சேர்த்துக்காய்ச்சுவதற்கு ஆயுர்வேதம் — க்ஷீரிவிருக்ஷங்கள் பல வாஸனை பதார்த்தங்கள், பச்சிலைகள் சொல்லுகிறது அதன்படி வெந்நீர் தயாரிக்க ஆயுர் வேதப்படி நடத்தப்படும் ஸூதிகா சாலைகளில் தான் ஸாத்திய மாகும். தனி வீடுகளில் சிரமம். விளாமரம் கிடைக்கும் கிராமமானால் ஒரு கொத்து விளா இலையைப்போட்டு வெந்நீர் காய்ச்சிக் கொள்ளலாம். ஏலம், லவங்கம், லவங்கப்பட்டை லவங்கப்பத்திரி அகில்கட்டை இவைகள் கொஞ்சம் சேர்த்துப் பொடித்துப்போட்டு ஜலம்காய்ச்சுவதும் நல்லது. ஒன்றும் போடாமல் தனியாகக்காய்ச்சிய ஜலத்தில் சுத்தமான சந்தன அத்தர் அல்லது அகருக்கட்டையின் அத்தர் அரை டீஸ்பூன் அளவு கலந்து கொண்டாலும் போதுமானது.

காலம் தேசத்திற்கு ஏற்றபடி வெந்நீரின் சூடு இருக்க வேண்டும். தைலத்தைத் தடவி அதிகநிமிஷம் தாமதிக்காமல், சுறுசுறுப்பாய் குளிப்பாட்ட வேண்டும். ஆஸ்பத்திரிகளில் போலவே குழந்தை குளிப்பாட்டுவதற்கு என்று இரண்டு பீங்கான் பேஸின்கள் வீடுகளிலும் வைத்துக்கொள்வது முக்கிய அவசியம். முகம் நனையாமல் முகம் மேல்புரமாய் இருக்கும்படிக்கு ஏந்திப் பிடித்து உடல் பூராவும் ஜலத்திற்குள் நனையும்படிக்குச் செய்ய வேண்டும். தலைக்கு கோப்பையால் ஜலத்தை எடுத்து, ஜாக்கிரதையாய் காது மூக்கில் ஜலம் நுழையாதபடி பார்த்து, அலம்பவேண்டும். தடவிய எண்ணெய்ப் பசையைப் போக்க ஸோப்பு தேய்ப்பது இன்றைய வழக்கம். பச்சிலை சரக்குகளினால் செய்த வாஸனைத்திரவியப்பொடி தேய்ப்பது ஸோப்புக்கு முந்தியுள்ள வழக்கம். ஸாதாரணமாய் செய்யப்படும் வாஸனைத் திரவியப்பொடி தேய்ப்பது குழந்தைக்கு நாலு வார காலத்திற்குப் பிறகே நல்லது. அதற்கு முன்பு பிறந்ததினத்திலிருந்து உபயோகிக்க—முழுப்பச்சைப்பயிறு ஒருபங்கு, உலர்ந்த எலுமிச்சம் பழத்தின் தோல் அரைப்பங்கு, வெந்தயம் கால்பங்கு, இம் மூன்றையும் சேர்த்து மிஷினில் அரைத்து ஸூக்ஷ்ம சூர்ணமாய் சலித்துக்கொண்டு, சாதம் வடித்த கஞ்சியில் அதைக் கலக்கி, குழந்தைக்கு ஸ்நான ஸமயத்தில் எண்ணெய் பிசுக்கு அழுக்குப் போக்க உபயோகிக்கவும். இது மிகச்சிறந்த பொடியாகும்.

ஒரே சூடுள்ளதாய் இரண்டு பேஸின்களில் வெந்நீர் வைத்துக் கொண்டு, முதலில் பொடி தேய்த்துக் குளிப்பாட்டிய பேஸின் ஜலம் அழுக்கு சேர்ந்திருக்குமாதலால், மறு பேஸின் ஜலத்தில் குழந்தையை ஒருதரம் நன்ருய் கழுவவேண்டும். குழந்தைக்கு முதல் ஸ்நானம் இரு பெண்மணிகள் வெகு சுறுசுறுப்பாய் செய்து, உலர்ந்த மெல்லிய இரு பருத்தித்துணியினுல் இருதடவை நன்ருய் துடைக்க வேண்டும். குளிப்பாட்டிய குழந்தைக்கு வியர்வை கசிவு ஏற்படாமலிருக்க, குழந்தை உடல் பூராவாகப் பவுடர் தூவப்படுகிறது. இதற்குத் தனியாக பேபிபவுடர் தயாரித்துக் கடையில் விற்கப்படுகின்றது. குளிப்பாட்டிய குழந்தைக்குப்பவுடர் பூசுவது ஒருவகையில் நல்லது. ஆனுல் மிகக்குறைவாகவே பூசவேண்டும். விற்பனைக்காகத் தயாரித்துள்ள பவுடரில் அதன் நிறத்திற்காகவும், வாஸனைக்காவும் சேர்க்கப் படும் செயற்கை ரஸாயனப் பொருள்கள் (Synthetic chemicals) பிறந்த குழந்தையின் மிகக் கோமளமான குருத்துத் தோலுக்குச் சேராமல், தோலில் வேக்காடுபோல் சிவப்புப்புள்ளி புண்கள் ஏற்படுகின்றன. ஆதலால் பேபி பவுடர் நல்லதாய் பார்த்து வாங்கி மிகக்கொஞ்சமாய் தூவலாம். இந்தப் பவுடர் தூவாமலிருப்பதால் பெரிய கெடுதல் ஒன்றுமேயில்லை.

சந்தனக்கலவை - மிகஸூக்ஷ்ம சூர்ணமாய் செய்த ஸ்வயமான சந்தனத்தூள் ஒரு பங்கு, நல்ல மைதாமாவு ஒருபங்கு இரண்டையும் சேர்த்து வஸ்திராயனம் செய்து, இதில் 10 தோலா எடைக்கு 10 அரிசியிடை அஸல் பச்சைக்கர்பூரமும், 20 அரிசியிடை அஸல் குங்குமப்பூவும் நன்ருய் பொடித்துக்கலந்து வைத்துக் கொண்டு, குழந்தைக்குத்தூவவும். இது ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க சிலாக்கியமான பொடியாகும். சொறி சிரங்கு கரப்பான் வராது.

இக்காலத்தில் போலிச்சரக்குகள் அதிகம். உண்மைச்சரக்குகள் அரிது. விலைக்கு விற்கப்படும் சந்தனத்தூளும் கலப்படமாய் இருக்கிறது. வீட்டில் சந்தனக் கட்டையினுல் சந்தனக்கல்லில் ஜலம் விட்டு அரைத்து அவ்விழுதை உலர்த்திப்பொடி செய்து வஸ்திராயனம் செய்து கொள்ளுதலே திருப்திகரமாய் இருக்கும்.

ஸ்நானம் செய்வித்ததும் குழந்தைக்கு புத்தி மேதை வளர்ச்சிக்காக உள்ள மந்திர ஸம்ஸ்கரணத்துடன் ஸ்வர்ண மது கிருதப்பிராசனம் செய்து வைக்கவேண்டும்.

மேதை வளர்ச்சி (மேதா ஜனனம்)

மனஸ்ஸுக்கு ஸத்வம் ரஜஸ் தமஸ் என்று மூன்று வித குணங்கள். ஸத்வம் என்ற குணத்தினுல் வித்யைகளை எளிதில் அறியும் ஆற்றல், அறிந்த வித்யைகளை மறக்காமல் இருக்கும் ஸாமர்த்தியம் முதலிய சக்திகள் மனஸ்ஸுக்கு ஏற்படுகின்றன. மனதின் இந்த விசேஷ சக்தியைதான் மேதை என்பர். மேதை எவ்வளவுக்கெவ்வளவு நன்ருக மேன்மையடைகிறதோ அவ் வளவுக்கவ்வளவு அந்த மனிதன் மேலாகிருன். ஆயுர்வேதமும் தர்ம சாஸ்திரமும் மனுஷருடைய மூளை சக்தியின் வளர்ச்சிக்குப் பிறந்த நிமிஷம் முதல் பல உபாயங்களை அநுஷ்டிக்க வற்புறுத்து கின்றன. மூளையின் நாடிகள் தாதுக்கள் விரிவைத் துவங்கும் முன்பு தூய்மையான விரிவையே பெறுவதற்கு உதவும்படியாக குழந்தைக்குப் பிறந்தது முதலிலேயே ஆகாரம் மருந்து மூலிகை ஸ்நானம் மந்திரப் பிரயோகங்களை உபயோகிக்க சாஸ்திரங்கள் போதித்துள. இதற்கு மேதா ஜனனம் என்று சொல்லுவர்.

தாம்ரம் கலப்பின்றி நிறை மாத்துள்ள தங்கத்தின் ஒரு சிறு துண்டை தர்ப்பத்திஞல் முடிந்து கொண்டு, சுமார் 10-12 துளி சுத்தப் பசு நெய்யும் 5-6 துளி தேனும் கலந்து ஒரு தங்கம் அல்லது வெள்ளிப் பாலாடையில் வைத்து அதில் தங்கத்துண்டை நன்ருய் அழுத்தி உரைத்துக் குழந்தையின் வாயில் அந்த நெய் தேன் கலவையை மெதுவாய் தடவி உட்கொள்ளச் செய்ய வேண்டும். தங்கக்கட்டியை உரைத்து நெய் தேனை குழந்தைக்கு ஊட்டும் பொழுது ஓத வேண்டிய தனி வேத மந்திரங்கள் இருக் கின்றன. இவைகளைத் தெரிந்தவரைக் கூட வைத்துக்கொண்டு முதல்தரம் பிராசனம் செய்விக்க வேண்டும். பிறகு ஒரு நாளில் 3 தடவைகள் மந்திரமில்லாமல் தொடர்ந்து செய்யவும்.

மேதா ஜனனம் வேறு முறைகள். ஐந்திரீ எனப்படும் பேய்க்கும்மட்டி வேர், பிராம்ஹீ எனப்படும் பிரும்மிவழுக்கையின் இலை, சங்கபுஷ்பீ என்ற மூலிகையின் வேர், வசம்பு இந்த நான்கையும் தனியே கடுகுப்பிரமாணம் அரைத்து, இந்த விழுதையும். 10 துளி பசுநெய், 5 துளி தேனையும் சுயத்தங்கத்தி ஞல் செய்த ஒரு அரசிலையில் வைத்து தேய்த்து. தர்ப்பத்திஞல் மேதா வர்த்தனத்திற்குச் சொல்லியிருக்கும் வேத மந்திரத்திஞல் ஸம்ஸ்காரம் செய்து, மந்திரத்துடன் குழந்தைக்கு ஊட்ட வேண்டும்.

ஒரு வசம்புத் துண்டத்தை சில மணிநேரம் பசுவின் பாலில் ஊறவைத்தால் மிருதுவாகும். இதில் சுமார் ஒரு அங்குல நீளம்

வீச அங்குல கனம் உள்ளதாக ஒரு தங்கக்கம்பி தயாரித்து, அக் கம்பியின் ஒரு நுனியை ஊசிபோல் சிறிது கூர்மையாக்கி வசம்பின் மத்தியில் மட்டமாய் அடித்துச் சொருகி வைத்துக்கொள்ளவும். மாத்திரை, மருந்து அறைப்பதற்காக உள்ள சிறு கல்வத்தில் சில துளிகள் முலைப்பால் வைத்து, அதில் தங்கக்கம்பியும் வசம்பும் அரைபடும்படிக்கு உரைத்துக் கலக்கி, அப்பாலே குழந்தைக்குக் கொடுக்கவும். வசம்பு தங்கக்கம்பி உரைத்துக் குழந்தைக்குப் பிறந்தநாள் முதல் முதல் ஆண்டு முடிந்து பிறந்த நாள் வரும் வரையில் தினசரி கொடுக்கும் பழக்கம் கேரளத்தில் பழய வழக்கங்களை வைத்துக்கொண்டிருக்கும் இல்லங்களில் இன்றும் இருக்கிறது.

தங்கக்குச்சியை வசம்புத்துண்டத்தில் அடித்து வைத்துக் கொண்டு, வசம்பையும் தங்கத்தையும் உரைத்துக்கொடுக்கும் முறையில் சில இடஞ்சல்கள் நேருகின்றன. வசம்பிலிருந்து தங்கக்கம்பி அடிக்கடி நழுவிவிடுகின்றது. அரைப்பில் வசம்பு விழுதின் அளவு கண்டுபிடித்தல் சிரமமாயிருக்கிறது, வசம்பு அதிகமானால் குழந்தைக்கு உமட்டல் வாந்தி ஏற்படும். ஆதலால் ஜாக்கிரதை தேவை. இதைவிட நல்ல முறையாவது சுமார் ஒரு தோலா வசம்பை கண்டங்களாக நறுக்கி, பசும்பாலில் இரண்டு ஜாமம் (6 மணி) ஊறவைத்து, வெந்நீரில் கழுவி, வெய்யிலில் உலர்த்தி, நல்ல ஸூக்ஷ்ம சூர்ணமாகச் செய்து, சீசாவில் பத்திரப் படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவும். தங்கத்தினால் செய்த சிறு பாலாடையில் நெய், தேன், முலைப்பால் இவைகளை சில துளிகள் சேர்த்து அதில் மேற்படி வசம்பு சூர்ணம் சிறுபயறு அளவு சேர்த்து, கல்வக்குழவியினால் 3 நிமிஷம் நன்றாய் தேய்க்கவும். அதைக் குழந்தைக்கு ஊட்டவும். இவ்விதம் தொடர்ந்து ஒருவருஷ காலம் தினசரி செய்யவேண்டும். வசம்பு சூர்ணத்தின் அளவை மாஸத்திற்கு 3 கடுகு வீதம் கூட்டலாம், இதற்கு உபயோகிக்கும் தங்கப் பாலாடை அல்லது கிண்ணம் அதிக வழவழப்பாக இருக்கும்படி தேய்த்துப் பாலிஷ் போட்டிருக்கக்கூடாது. கொஞ்சம் சுறசுறப்பாக இருப்பின் தங்கம் சேர்ந்து மருந்துடன் இழைபடுவதற்கு ஸௌகர்யம்.

மந்திரமில்லாமல் செய்தாலும் மூலிகையின் பிரபாவத்தினால் குழந்தைக்கு புத்தி மேதை மிக மேன்மையாக வளரும். முடிந்தால் மந்திரத்துடன் சேர்த்து செய்வித்தால் பரம சிலாக்கியம். குழந்தைக்குப் பிறந்தது முதலே மேதை வளர்ச்சி செய்ய முடியும் என்று கண்டுபிடித்தது ஆயுர்வேதத்திற்கே உரிய தனிப் பெருமை.

பொருளில் மாறுபட்ட பழமொழிகள்

வித்வான் A. சிவராமகிருஷ்ணன், திருச்சி

சென்ற இதழில் "முட்டாளுக்கு மோர் சாதம்" என்ற கட்டுரையைப் படித்தேன். மிகச் சிறந்த பொருள் கொண்டது அக்கட்டுரை. ஆகவே அது பற்றி ஒரு சிறு விளக்கந் தரவே இக்கட்டுரை எழுதுகிறேன்.

முதியோர்களின் அனுபவத்தால் கண்டறிந்த உண்மைகளை விளக்கும் மொழியே பழமொழியாகும். எல்லா மொழிகளிலும் பழமொழிகள் பலவகையாக வழங்கி வருவதைக் காணலாம். இப்பழமொழிகள் பல நூற்றுண்டுகளாக வழங்கி வருவதால் உருவத்திலோ அல்லது பொருளிலோ மாறுபட்டு வழங்கி வருகின்றன. இவ்வாறு பழமொழிகள் கெட்டு விடக்கூடாதென்பதற்காகவே தமிழ் மொழியில் வழங்கி வரும் முக்கியமான பழமொழிகளையும் அவற்ருல் விளக்கப்படும் நீதிகளையும் தொகுத்து நானூறு பாட்டுக்கள் கொண்ட நூலாக ஒரு புலவர் வெளியிட்டுள்ளார். அந்நூலிற்குப் பெயர் பழமொழி நானூறு. இது சங்க காலத்தைச் சேர்ந்த மிகப் பழமையான நூலாகும். ஆகவே ஒரு பழமொழியைக் கையாளும் பொழுது அச்சொல்லின் பொருளை மட்டும் கவனிக்காமல் உட்கருத்தை ஆராய்ந்து உணரவேண்டும். அரிய கருத்துக்களை விளக்கும் சில பழமொழிகளை இங்கு ஆராய்ந்து பார்ப்போம்.

"முட்டாளுக்கு மோர் சாதம்" என்பது ஒரு பழமொழி, இதன் பொருள் அறிவில்லாதவனுக்கு மோர் சாதம் தான் பிடிக்கும், அல்லது மோர் சாதத்தை மட்டும் உண்பவன் முட்டாள் என வழங்கி வருகிறது. மெத்தப் படித்தவர்களும் கூட இப்பொருளையே கூறுகின்றனர். ஆனல் இதன் பொருள் வேறு. மோர் சாதம் மனிதனின் முட்டாள் தனத்தை நீக்கும் திறமையுடையது என்பதே அவ்வாக்கியத்தின் பொருள். முட்டாள் எனும் சொல் அறிவு வளர்ச்சியற்றவனைக் குறிக்கும். அதன் மேல் "கு" என்னும் நான்காம் வேற்றுமை உருபு வந்துள்ளது. நான்காம் வேற்றுமை இங்கு பகைப் பொருளில் வந்துள்ளது. எலிக்குப் பகை பூனை என்பது போல. ஸம்ஸ்கிருத்திலும் (மசகாய தூம:- கொசுக்குப் புகை) நான்காம் வேற்றுமை பகைப் பொருளில் வழங்கி வருகின்றது. ஆகவே முட்டாளுக்கு மோர் சாதம்

அதிகமாக வழங்கப்பட்டால் முட்டாள் தனம் நீங்கும் என்பதை இதன் பொருளாகும்.

எறும்புண்ணக் கண் தெரியும். உணவுப் பண்டங்களில் சிற்றெறும்புகள் கிடந்தால் உணவின் மீது வெறுப்படையாம லிருப்பதற்காகத் தாய்மார்கள் இப்பழமொழியைத் தங்களுக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்துகிருர்கள். எறும்பைத் தின்ருல் கண் நன்ருகத் தெரியுமென்று கூறுவர். ஆனல் உட்கருத்து வேருக உள்ளது. எறும்பு கண் தெரியாத பிராணி. அதற்கு நொய்யரிசி முதலியவைகளைப் போட்டால் எறும்புகள் அவற்றைப் பிரியமாக உண்ணும். கண் தெரியாத பிராணிக்கு உணவளித்த புண்ணியத் தால் உணவளித்தவனுக்குக் கண் நன்ருகத் தெரியுமென்பது அதன் கருத்து.

கொன்ற பாவம் தின்ருல் தீரும். மக்களிடையே இப் பழமொழி வழங்கும் முறையைப் பார்த்தால் மிக விந்தையாக இருக்கும். அதாவது ஒரு பிராணியைக் கொன்ருல் பாவம் வரும். கொல்லப்பட்ட பிராணியைத் தின்றுவிட்டால் அப்பாவம் போய்விடும் என்பது அவர்கள் கருத்து. இக்கருத்து நமது பண்பாட்டிற்கு எவ்வளவு விரோதமானது என்பதை யாவரும் அறிவர்.

இதன் பொருள் :— சில பாவங்களைச் செய்தால் அதற்குரிய பிராயச் சித்தங்களைச் (கழுவாய்) செய்ய வேண்டும். அவற்றைச் செய்தால் தான் பாவம் நீங்கும். ஆனல் ஒரு பிராணியைக் கொன்ற பாவம் மட்டும் பிராயச் சித்தத்தினுல் போகாது. அனு பவித்தால் தான் தீரும். ஆகவே தின்றல் என்பதற்கு அனுபவித் தல் என்னும் பொதுவான பொருளைக் கொண்டால் இதன் கருத்து நன்கு விளங்கும். பிராணி ஹிம்ஸை செய்யக்கூடாது என்பதே இப்பழமொழியால் கிடைக்கும் அறிவுரையாகும்.

இவை போன்ற பழமொழிகள் பல உள்ளன. அவற்றின் உட்கருத்துக்களை நன்கு ஆராய்ந்து அறிந்து நன்மை பெறுவது நமது கடமையாகும்.

———

மணியான பழமொழிகள்

ஒவ்வொருவனும் தன்னை அறிஞன் என நினைத்துவிடுகிருன். அதனுல்தான் உலகில் இத்தனை முட்டாள்கள்.

இரண்டே விஷயங்கள்தான் சுறுசுறுப்பைத் தருகின்றன. ஒன்று புகழ், மற்றென்று பொருள் லாபம்.

கருத்தடையில் ஜாக்கிரதை

பாரத அரசாங்கமும் பிராந்தீய அரசாங்கங்களும் தேசத்தில் ஜனங்களுக்குப் போதுமான உணவு இல்லாததைப் பார்த்து ஜனங்களுடைய ஜனனத்தை வேகமாய் குறைக்கும் உபாயங்களையும் உடனடியே அனுஷ்டிக்கத் திட்டமிட்டு நடத்துகின்றன.

மனிதரின் ஜனன அளவைக் குறைப்பதற்கு நமது அரசினர் நிச்சயித்திருக்கும் திட்டமாவது தம்பதிகள் கரு உத்பத்திக்கு வேண்டிய கார்யத்தை தினசரி செய்து கொண்டிருந்தாலும் கரு உற்பத்தி ஏற்படாமல் தடுப்பது தான். சுக்கிலம் சோணிதம் எனப்படும் ஆண்பீஜம் பெண்பீஜம் இவைகளைச் சேராமல் செய்வது, சேர்ந்து விட்டாலும் கருவாக ஆக முடியாதபடி அழிந்து போகச் செய்வது — இவ்விரண்டு தான் கருத்தடைக் கார்யத்தின் ஸ்வரூபம். பீஜங்களை சேரவிடாமல் பண்ணுவதற்கு பலவிதக் கருவிகள், சேர்ந்து விட்ட பீஜங்களை முளைக்க முடியாமல் அழிப்பதற்கு பலவித உள் மருந்துகள். மாத்திரைகள் ஸ்திரீகள் வாயினால் சாப்பிட வேண்டியவைகளும், கர்ப்பாசய வாயிலில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியவைகளுமாக.

கர்ப்பத்தடைக்கு உபயோகிக்கப்படும் கருவிகளும், வாய் மருந்துகளும், உள் பூச்சுக்களும் இவைகளை உபயோகிப்பவர்களுடைய சரீரத்திலும் மனதிலும் கண் முதலிய இந்திரியங்களிலும் அநேக விதமான நோய்களை நிச்சயமாய் விளைவிக்கின்றன என்று சில டாக்டர்களும் விளைவிக்கவில்லை என்று வேறு சில டாக்டர்களும் கூறுகின்றனர். அறுவை மூலம் ஸ்திரமாக கரு ஏற்பட வழியில்லாதபடி செய்வதிலும் ஆரோக்கியத்திற்கும் குந்தகம் 'இல்லை' 'உண்டு' என்று அபிப்பிராயபேதந்தான். டாக்டர்களிடையே இந்த அபிப்பிராயபேதம் ஏற்படுவதற்குக் காரணமென்ன என்று கண்டுபிடிக்க ஒரு ஆராய்ச்சி அவசியமென்று பொதுஜனங்கள் எண்ணுவது இயல்பு. கருத்தடைக் கருவிகளையும் மருந்துகளையும் தயாரித்து வியாபாரம் செய்பவர்களின் ஸாமர்த்தியமும் ஸம்பத்தும் தான் டாக்டர்களிடையே அபிப்பிராயம் வேறுபடுவதற்கு ஏது என்கிறார்கள்.

உணவு போதவில்லை. உண்ணுபவரின் உற்பத்தியை எவ்விதத்திலாவது உடனே குறைத்தாகவேண்டும். அதற்கு உபயோகிக்கும் வழிகளில் எவ்வளவு சிரமங்கள் கெடுதிகள் ஏற்படினும் கவனிக்கத் தேவையில்லை. ஜனஸங்கியைக் குறைக்கும் இலக்ஷ்யம் நிறைவேற வேண்டும். உணவு நிலைமையை சமாளிக்க வேறு

வழியில்லை என்று ஒரே குறிக்கோளுடன் அரசினர் ஜனங்களை கருத்தடை செய்து கொள்ளச் செய்கின்றனர், சட்டமூலம் நிர்ப்பந்தப்படுத்தா விடினும், பொருள் கொடுத்து ஜனங்களுக்கு அதில் தானுகவே பிரியம் ஏற்படும்படி செய்கிருர்கள்.

அரசினர் கர்ப்பத்தடைப் பிரசாரத்தை ஏதோ ஒரு நோக்கத்தில் பிடித்துக்கொண்டிருப்பினும், அதை நிறைவேற்றக் கடைபிடித்துள்ள திட்டங்களும் வழிகளும் மிகவும் வெறுக்கத்தக்க மட்டரகமான விபரீதமான கெடுதிகளை நாளுக்கு நாள் அதிகமாய் விளைவித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. இதனுல் கட்டுக்கடங்காத துர்மார்க்க வியபிசாரங்களும் பெருகி மனிதர்களை மிருகங்களுக்கும் மட்டமாகச் செய்து விடலாம்; சரீரத்திலும் மனஸ்ஸிலும் நோய்களைப் பரம்பரையாகப் பரப்பி, ஜன ஸமுதாயத்தையே நோய் பீடிதர்களாக்கி துர்ப்பலமாக்கிவிடும் என்று சிந்தனையுள்ள வைத்தியர்கள் வருந்துகின்றனர்.

இந்தியாவின் முன்னுள் நீதிபதி, இன்றையக்கல்வி மந்திரி ஸ்ரீ சாகளா முதலிய சில அதிகாரிகள் கருச்சிதைவை சட்ட ஸம்மதமாக்க வேண்டிய பிரயத்தினங்களை ஆரம்பித்துள்ளார்கள். ஸ்ரீ சாகளா சட்டத்தில் மஹா நிபுணர். கருச்சிதைவு இப்பொழுதுள்ள சட்டப்படி குற்றம் என்றிருப்பதை முறைப்படி மாற்றி, குற்றமற்றதாக சட்டத்தைத் திருத்தியமைக்க வழி சொல்ல ஏகதேசத்தில் வல்லவர். ஆனுல் கருச்சிதைவை சட்டஸம்மதமாக்குவதால் ஏற்படும் தீமைகளை விலக்க நீதி நிபுணர் ஸ்ரீ சாகளாவும் மற்ற எவரும் வல்லவரல்ல. எத்தனை விபரீத நோய்களை கருச்சிதைவு உண்டாக்கும்? நினைத்தாலும் பயமாயிருக்கிறது. ஆனுல் எவ்விதத்திலும் உற்பத்தியைக் குறைக்கவேண்டும் என்ற அரசினரின் நோக்கம் சீக்கிரத்தில் நிறைவேறும். ஜனனத்தை நிறைவேற்றுபவர்கள் மாதர்கள் தானே. கருச்சிதைவினுல் மாதர்களின் மரண ஸங்கியை கணிசமாய் வளருமே. மரணம் அதிகரித்தால் ஜனத்தொகை குறையாதா!

ஆம், கருச்சிதைவை ஊக்குவிப்போரின் கொள்கையும் ஜனனத்தைக் குறைப்பது போல், மரணத்தை அதிகமாக ஆக்குவதன் மூலமும் ஜனஸங்கியையின் அதிகத்தை நேர்படுத்துவது தானே? ஆதலால்தான் கர்ப்பத்திலிருப்பவர்களை அங்கிருந்து வெளிவரும் முன்பேயே கொன்றுவிட நினைக்கின்றனர். உணவு போதவில்லை என்று ஜனப்பெருக்கத்தைக் குறைப்பதற்காக மனுஷ்யர்களில் சிலரைக் கொன்று விடலாம் என்று ஒரு திட்டம் போட்டால், யாரைக் கொல்லுவது என்று கலஹம் எதிர்ப்பு வீறிடும். திட்டம் கொண்டுவருபவரையே முதலில்

கொன்று ஜனஸங்கியைக்குறைக்கலாம் என்று வாதங்கள் வரும். கர்ப்பத்தில் இருக்கும் சிசுக்கள் கொல்லப்பட்டால் அந்த சிசுக்கள் சினங்கொண்டு எதிர்த்து சண்டைக்கு நிச்சயமாய் வராதல்லவா ?

சில வருஷங்களுக்கு முன்பு கர்ப்பத்தடை விஷயம் வயதானவர்கட்கும் பலருக்குத் தெரியாது. இன்று தெரியாத சிறுவரும் சிறுமிகளும் இல்லை. கர்ப்பச்சிதைவை சட்டஸம்மதமாக்குதல் இன்று பிரசாரத்தில் இருக்கிறது. நாளைக்கு அமுலில் வரலாம். கர்ப்பச் சிதைவை நிர்பந்தமாக்கும் சட்டமும் நமது நாட்டில் ஒருக்கால் வரலாம்.

கருத்தடையை ஏதோ ஒரு நல்ல நோக்கத்துடன் அரசாங்கத்தில் மேலதிகாரிகள் செய்தாலும்கூட, அதைச் செய்பவர்கள் வரம்பு மீறி நடத்துவதால் விளையும் கெடுதிகளைத் தடுக்கவோ, அரசாங்கத்தின் கொள்கையை எளிதில் மாற்றவோ ஸாதாரணமாய் பொதுஜனங்களுக்கு நிச்சயமாய் முடியாது. எந்த ஒரு செய்கையும் இது நல்லதுதான், கெடுதல்தான் என்று பொதுவில் தீர்மானித்தல் சரியல்ல. தனிப்பட்ட முறையில்தான் இது நன்மை, தீமை என்று தீர்மானித்தல் நியாயம். ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் கருத்தடை இன்றியமையாததாய் நன்மை தருவதாய் ஆகலாம். எங்கு இது இன்றியமையாதது நன்மை தரும் என்று தனிப்பட்ட மனிதர் நிலையை நன்ருய் கவனித்து வைத்தியர்தான் தீர்மானித்து செய்விக்கவேண்டியது.

இந்த தத்துவத்தைப் பொதுமக்கள் நன்கு தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். கர்ப்பத்தடையைத் தொழிலாகச் செய்பவர்கள், அதன் பயன்களைப்பற்றிய பிரசாரங்களைத் தொழிலாகச் செய்பவர்கள், நரகாளிகள் இவர்களுடைய பேச்சுக்கள் பிரசுரங்கள் முதலியவைகளைக் கொஞ்சமும் எவ்விதத்திலும் நம்பாமல், மக்கள் ஒவ்வொருவரும் அவரவரின் ஸொந்த சரீர ஆரோக்கிய நிலையைப் பாதுகாக்க எது உத்தமம் என்று தீர்மானம் செய்துகொள்வதற்கு, சீலம் நிறைந்த வைத்திய நிபுணரிடம் நன்கு யோஜனை செய்து அதன்படி நடக்கவும். கருத்தடை ஸமாராதனை சாப்பாடுபோல் பொதுப்படையாகச் செய்யக்கூடியதல்ல. தனிப்பட்ட முறையில் உடலைக் காப்பாற்ற அது இன்றியமையாததா என்று யோஜிக்க வேண்டியது. பொதுவில் கருச்சிதைவுபோல் மாதரின் தேஹத்தைக் கெடுக்கும் காரியம் வேறு இல்லை. தேசத்தை அழிக்கும் காரியம் வேறு இல்லை. ப்ரூணஹத்யா என்ற கரு அழிப்பைப் பார்க்கிலும் பெரிய பாபச்செயல் உலகில் இல்லை.

— —

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada.

श्रीधन्वन्तरये नमः ।

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை



பராபவ

வைகாசி

மலர் 4







மே

1966

இதழ் - 5



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்

—o—

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று.

தனிப் பிரதி 25 காசுகள்.

இயற்கையா ? விஞ்ஞானமா ? இறைவனா ?

மிகக் கடுமையான நோயை, மிக எளிய மருந்து தீர்க்கிறது. பல நிபுணர்கள் சேர்ந்தும் தீர்க்காத நோயை நிபுணர் எனக் கருதப்பெறாத ஒரு வைத்தியர் தீர்க்கிறான். தீராததென நிபுணர்கள் நிர்ணயித்திருந்த ஒரு விவாகமாகாத பெண்ணின் முலைக்காம்பில் ஏற்பட்டிருந்த புற்றுநோய். அந்தப்பெண் எப்படியும் சாகப்போகிறோம் ; மணவாழ்வையும் அனுபவித்துச் சாவோமே என்று மணந்து அதன் பலனைக் கருதரித்து கருமுழு உருப்பெறுவதற்குள் புற்றுநோய் தானே மறையக்காண்கிறாள். விஞ்ஞானமே பொய்த்து விடுமா என்று ஐயமுற நேரிடுகிறது. இது என்ன ? இயற்கை வலிது; அதன் போக்கு எளிதில் அறியத்தக்கதல்ல; இது இயற்கை நிகழ்த்திய அற்புதம் என்பவர் சிலர், இறைவனின் அருள் என நினைப்பவர் சிலர். ரோககாரகனாள கிரகத்தின் கடுமை நீங்கிய காலபலம் காரணம் எனக் கருதுபவர் சிலர். எதேச்சையாக நிகழ்ந்த நிகழ்ச்சி ; காரணகார்ய ஸாத்தியக்கூறுகளை ஆராய்வது அவசியமில்லை என நினைப்பவர் சிலர். இது அவள் தலையெழுத்து என்பர் சிலர். எது சரி ? எல்லாமே சரிதான் என்கிறார் ஸுச்ருதர் என்ற ஆயுர்வேத ஆசிரியர். இறைவனே காரணம் ; அவன் செயலாற்றும் முறைகளில் நம் சக்திக்கும் சூழ்நிலைக்கும் ஏற்ப ஊஹிக்கக்கூடியவைகளே இயற்கை, விஞ்ஞானம், காலம், தலையெழுத்து முதலியதெல்லாம் என்பதே அறிவாளிகளின் முடிவு.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் : ஆயுர்வேதாசார்ய V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ
நிர்வாஹ ஆசிரியர் : வைத்ய S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ
வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன் L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப்பத்திரிகை பிரதி ஆங்கில மாதம் 21ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. அம்மாத இறுதிக்குள் பத்திரிகைகளைப்பெறாத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக்கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

1963-66ம் ஆண்டு பத்திரிகைகளின் முன்னிதழ்கள் கைவசமில்லை. பத்திரிகையின் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் முதல் துவங்குகிறது. 1966 டிஸம்பர் முடியத் தமது சந்தா ரூபாய் மூன்றை உடன் அனுப்பவும். சந்தா அனுப்பவேண்டிய விலாஸம் :— கார்யதர்சி, ஆயுர்வேத ஸேவாஸமிதி, 27, சின்னக்கடைத்தெரு, திருச்சி-2.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்




கலியுகம் 5068
பராபவ வைகாசி
மலர் 4.



1966
மே
இதழ் 5.




धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்கக
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே



உ

பிரார்த்தனை

याश्चेदमुपशृण्वन्ति याश्च दूरं परागताः ।
इह संगत्य ताः सर्वा अस्मै सन्दत्त भेषजम् ॥

मा वो रिपत्खनिता यस्मै चाहं खनामि वः ।
द्विपच्चतुष्पदस्माकं सर्वमस्त्वनातुरम् ॥

ஹே ஓஷதிதேவதைகளே! நீங்கள் என்னருகில் நின்று என் பிரார்த்தனைக்குச் செவி சாய்ப்பவர்களாயினும் தூரத்திலிருந்து சிறிதளவே கேட்டவர்களாயினும் யாவரும் இங்கு வந்து சேர்ந்து இவருக்கு வேண்டிய சிகித்ஸையைச் செய்யுங்கள். இந்த ஓஷதிகளைத் தோண்டி வெட்டிக்கொண்டு வந்த நானும் எவர்பொருட்டுக் கொணர்ந்தேனோ அவரும் ஏன்! எங்களைச் சேர்ந்த மனிதர்களும் பிராணிகளும்கூட நோயற்று வாழ வேண்டும்!

—ஓஷதிஸூக்தம்

அதிஸாரம்

பேதி, வயிற்றுப்போக்கு, கழிச்சல், அதிஸாரம், அதீஸாரம் இந்த சொற்களால் உலகில் வழங்கும் ரோகம் அக்கினி விகாரங்களில் சேர்ந்தது. இதை ஆங்கிலத்தில் Diarrhoea என்பர். பேதி முதலிய பெயர்களினாலேயே இந்நோயின் ஸ்வரூபம் ஓரளவு விளக்கப்பட்டுள்ளது. மலமானது ஜலம் போல மிக அதிக அளவில் அல்லது கொஞ்சம் குறைந்த அளவில் பேதியாகும் நோய் அதிஸாரம்.

அதிஸாரத்திற்குக் காரணங்கள்

உணவு சுத்தமானதாயிருப்பினும் குடலின் துர்ப்பலத்தினால் அஜீர்ணம் உண்டாகி அதிலிருந்து பிறகு அதிஸாரம் ஏற்படும்.

முதலில் குடலில் கெடுதி இல்லாமலிருக்கும் பொழுதும் உணவில் ஏதாவது "விருத்தான்னம்" முதலிய அன்ன விஷாம்சம் சேர்ந்தால் அக்கினி கெட்டு அதிஸாரம் ஏற்படும்.

கிரஹணீ என்ற குடல் வியாதியில் ஒருவித அதிஸாரம், ராஜ்யக்ஷ்மா என்ற வியாதியில் இறுதிக்காலத்தில் அதிஸாரம், பெருங்குடலில் கிருமிகள் சேர்ந்தால் அதிஸாரம், திடீரென்று மனதில் ஏதாவது பயம் அல்லது சோகம் ஏற்படினும் அதிஸாரம் உண்டாகும்.

விளக்கெண்ணெய், செவதை வேர், பேதியுப்பு முதலிய மருந்துகள் பேதிக்கு சாப்பிட்டு மலம் பேதியாவது நோய் அதிஸாரம் என்று கருதப்படுவதில்லை. குடல் சுத்திக்காக செய்யப்படும் அது விரேசனம் என்று பேசப்படுகிறது. வெள்ளைப் பாஷாணம் ரஸகர்ப்பூரம் போன்ற விஷ வஸ்துக்கள் உட்கொண்டு விட்டால் விளையும் அதிஸாரம் சில விஷப்பிராணிகள் தீண்டியதால் விளையும் அதிஸாரம். இவை இரண்டும் விஷத்தினால் ஏற்படுபவை.

ருதுவிபர்யாஸத்தினால் அதாவது அதர்மத்தினால் காற்று மழை வெய்யில் முதலியதில் ஏற்படும் கெடுதியினால் அன்னம் ஜலத்தில் பொதுவாக விஷாம்சம் சேர்ந்து, தனிப்பட்டவருக்கு அல்லது ஜனஸமூகத்தில் சேர்ந்தாற்போல் பலருக்கு அந்தந்த விசேஷகாலத்தில் ஏற்படுகிறது ஒருவித அதிஸாரம்.

அதி உஷ்ணமான வெய்யில் வெப்பம் தாளாமல் ஒருவித அதிஸாரம், உஷ்ணமான தேசத்திலிருந்து குளிர் தேசத்திற்கு மாறுதல். குளிர் தேசத்திலிருந்து உஷ்ண தேசத்திற்கு மாறுதல். அடர்ந்துயர்ந்த மலைப்பிராந்தியத்திலிருந்து வெட்டவெளிப் பிரதேசத்திற்கு அல்லது வெட்டவெளிப்பிரதேசத்திலிருந்து பர்வதசிகரப்பக்கம் செல்லுதல், அந்தகால தேச மாறுதல் உடலுக்குச் சேராமல் அதிஸாரம் ஏற்படும். இவ்விதம் பல காரணங்களால் பலவிதங்களால் விளையும் அதிஸாரங்களை அதன் காரணத்தின் ஸ்வரூபத்தையும், ஏற்பட்டுள்ள நோயின் பல்வேறு நிலைகளையும் ஐயமறத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். வியாதியின் காரணத்தையும் நிலைமையையும் நன்கு தெரிந்து கொண்டால்தான் வியாதி வராமல் தடுத்துக்கொள்ள முடியும். வந்த வியாதிகளை சிகித்ஸை செய்து போக்கிக்கொள்ளவும் முடியும்.

ஒருக்காலும் ஒரு வியாதியையும் அதன் வெளிக்குறியை மட்டும் பார்த்து சிகித்ஸை செய்யக் கூடாது. வியாதியின் காரணத்தை ஊகித்து நன்ருய் தெரிந்துதான் சிகித்ஸையை உசிதமாய் செய்யவேண்டியது. மலம் பேதியாகக் கழிகின்றது என்ற வெளிக்குறியை மட்டும் நோக்கி, மலத்தைக் கட்டுவதற்கு உள்ள மருந்துகளை உடனே உட்கொள்ளுவானுனல், வியாதி சமனமாகாது. இன்னும் தொந்திரவு பலவிதத்தில் பலமடங்கு அதிகமாகும்.

மனஸ்ஸில் ஏற்பட்ட பீதியினுல் அல்லது சோகத்தினுல் அதிஸாரம் வந்திருந்தால் மலத்தைக்கட்டும் மருந்துகள் அதிஸாரத்திற்குள்ள பத்திய உணவுகள்கூட ஒன்றும் பயன் படாது. பீதியையும் சோகத்தையும் அகற்றிவிடுவதுதான் அதற்கு சிகித்ஸை. தேசம் (மலை – வெளி) மாறுதல், ருது சீதோஷ்ணம் மாறுதலினுல் உண்டாகும் அதிஸாரத்தில் சரீரத்திற்கு ஸாத்ம்ய மான (அநுகூலமாய் பழகிய) தேசத்திற்கே திரும்பிப்போய் வஸித்தலாலும், வெய்யில் வெப்பத்தினுல் உண்டான அதிஸாரத்தி லும் சீதளச்செயற்கை செய்துகொள்ளலாலுந்தான் நல்ல பூர்ண குணம் சீக்கிரம் கிடைக்கும். கிரஹணீ ராஜயக்ஷ்மாக்களில் உபத்திரவமாக ஏற்படும் அதிஸாரத்தில் முக்கியமாய் பிரதான வியாதிக்குத்தான் சிகித்ஸை செய்யவேண்டும். கிருமியினுல் ஏற்பட்ட அதிஸாரத்தில் கிருமிகளை முற்றிலும் சோதன சிகித்ஸை யினுல் வெளியே தள்ளிவிட்டால் அதிஸாரம் தானே குணமாகி விடும்.

விஷஜந்து தீண்டிய விஷத்தினுல் விளேந்த அதிஸாரத்தில் விஷத்திற்குத்தான் முதலில் வைத்தியம் செய்ய வேண்டும். பாஷாண விஷத்தினுல் வந்த அதிஸாரத்தில் அவ்விஷம் கரைந்து வெளியாகும்படிக்கு மேற்கொண்டு வமனமும் விரேசனமும் மிக உபகாரமாகும். அன்னவிஷம் – என்ற விருத்தமான அன்னபான ஸேவனத்தினுல் ஏற்படும் அதிஸாரம், குடலின் துர்ப்பலத்தினுல் ஏற்படும் அதிஸாரம் ஆகிய இவை உபவாசத்தினுல் ஆமவிஷம் பக்குவமாவதற்கு அவகாசம் கொடுத்தால் தானுகவே ஸுகமாகி விடும்.

இவ்விதம் அதிஸாரத்தின் காரணங்களே அறிந்து, அதற்கு ஏற்ற முறையில் காரணத்தை அகற்றிவிடுவதே முதலில் செய்ய வேண்டிய சரியான வைத்திய முறையாகும். சில அதிஸாரங்களில் தனிப்பட்ட ஔஷதம் சாப்பிடத் தேவையே இல்லே. சில இடங்களில் மட்டும் ஔஷதப் பிரயோகம் தேவையாய் இருக்கின்றது. ஆனுல் எல்லா அதிஸாரங்களிலும் எல்லா நிலேகளிலும் ஆஹாரப் பத்தியம் இன்றியமையாதது. இவைகளேப் பிரித்துக் கிரமமாய் மேற்கொண்டு கூறுவோம்.

ஆரோக்கிய சக்கிரம்

டாக்டர் வி. நாராயணசாமி, H. P. I. M.

மனம் - மூளை

மனிதன் என்பதற்கு 'நினைக்கக் கூடியவன்' அல்லது 'சிந்திக்கக் கூடியவன்' என்று பொருள் சொல்லுகிறார்கள். 'மன்' என்கிற வடமொழி தாதுவிலிருந்து மனிதன் என்கிற சொல் வந்ததாகக் கூறுகிறார்கள். சிந்தனை சக்தியை இழந்தவன் மனித உடலில் காணப்பட்டாலும், மனிதத் தன்மையை பெறாதவனாகிறான் வைத்திய சாஸ்திரங்களில், மனம், ஆத்மா, உடல் இம் மூன்றும் சேர்ந்ததே மனிதன் என்று விவரிக்கிறார்கள். இவைகளில் ஏதாவது ஒன்று இல்லாவிட்டால் மனிதத்தன்மையே போய்விடுகிறது. தேக வளர்ச்சி வேறு, மனோ வளர்ச்சி வேறு. மனத்தைப் பற்றியும் அதன் செய்கைகளைப்பற்றியும் நாம் கவனிப்போம்.

சுக துக்கங்களை அறிய காரணமாயிருப்பது மனம் என்று தர்க்க சாஸ்திரம் கூறுகிறது. (சாக்ஷாத்காரே சுக துக்கா நாம் கரணம் மன உச்யதே) ஆனால் அந்த மனது என்ன என்பதை ஒருவரும் சொல்லவில்லை. சிந்தனை சக்தி மூளையில் ஆரம்பமாவதாக விஞ்ஞானங்கள் தெரிவிக்கின்றன. மூளையில் ஏதாவது ஒரு பகுதி வியாதியால் வேலை செய்யாவிட்டாலோ அல்லது அறுத்து வெளியே எடுத்தாலோ மனோ வேலைகள் சில குறைக்கப்பட்டோ அல்லது இல்லாமலோ ஆகின்றன. அதனால் மூளைக்கும் மனதின் காரியங்களுக்கும் ஒரு சம்பந்த மிருப்பதாகத் தெரிகிறது. ஆனால் என்ன சம்பந்தமென்று தான் தெரியவில்லை. கல்லீரலிலிருந்து பித்தம் சுரக்கிறது. பித்தத்திற்கு உடலில் சில காரியங்களிருக்கின்றன. அதேபோன்று உடலில் இருக்கிற அநேக கிரந்திகளுக்கும் ஒவ்வொரு வேலை அவைகளால் சுரப்பிக்கப்படுகிற திரவங்களுக்கு இருக்கின்றது. அதே போன்று மூளையிலிருந்து இது உண்டாகிறதா? அது திரவமா? அல்லது காரியத்தினால்தான் கணக்கிடக்கூடிய வஸ்துவா? என்பது சரியாக தெரியவில்லை.

உணர்ச்சிக்கு மூல காரணமாக இருப்பது மூளை என்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம். இந்த உணர்வு பல காரணங்களால் மாறக்கூடும். உணர்ச்சியில் பல தரங்களிருக்கின்றன. (States of Consciousness) உடலில் சில அவயவங்களாகிய

இருதயம். மூச்சுக்காற்றை இயக்கும் நுரையீரல் தம்தம் காரியங்களைச் செய்துக்கொண்டு இருந்த பொழுதும் ஞானேந்திரியங்களாகிய கண், காது, மூக்கு முதலியவைகளின் காரியங்கள் தடைப்பட்டிருக்கும் பொழுது, மனிதன் உணர்வற்றவனாகி விட்டான் என்று சொல்லுகிறோம் இந்நிலைமையைத்தான் மதம் மூர்ச்சை என்று சொல்லுகிறோம். இந்நிலைமை மது அருந்துவதால் உண்டாகலாம்; மது மேகத்தில் சர்க்கரை ரக்தத்தில் அதிகமிருந்தால் வரக்கூடும்; அதிர்ச்சி தரக்கூடிய விஷயங்களை கேட்பதாலோ பார்ப்பதாலோ வரக்கூடும். ஆக தேகத்திற்கு தேவைப்படாததோ, விஷமாக உள்ள வஸ்துக்களோ, அதிகமிருந்தால் அதனால் மூளை பாதிக்கப்பட்டுத் தனது காரியங்களைச் செய்ய முடியாததாக ஆகிவிடுகிறது. ரக்தத்திலும், பிற உடலின் திரவங்களிலும் இருக்கும் ரசாயனப்பொருள்கள் மூளையைப் பாதிக்கின்றன என்பது இதனால் தெரிகிறது.

மூளையின் பல தொழில்களைப்பற்றி இன்று வரையிலும் விவரமான விபரங்கள் தெரியவில்லை. ஆனால் அது சதா சர்வ காலமும் உழைக்கிறது. தூக்க சமயத்திலும்கூட அது உழைக்கிறது. அதற்கு ஓய்வு தேவை இல்லை என்பதை மட்டும் விஞ்ஞான பூர்வமாக தெரிவித்திருக்கிறார்கள். அதிலும் யோகிகளைத்தவிர மற்றவர்கள் அதன் தொழிலைத் தடுக்கவோ குறைக்கவோ முடியாதென்றும் தெரிவிக்கிறார்கள் அது எப்பொழுதும் சர்வ ஜாக்கிரதையாக உடலைப் பாதுகாக்கிறது. உடலின் தேவைக்கு அதிகமான சர்க்கரை ரக்தத்திலிருக்கும் பொழுது (பாங்கிரியாஸ்) அக்நி ஆசயத்தை துரிதமாக வேலை செய்யச்சொல்லி அதிக இன்ஸுலினைத் தயார் செய்து அதிக சர்க்கரையை அழித்து விடுகிறது. ஏதாவது ஒரு காரணத்தினால் போதுமான அளவிற்குச் சர்க்கரை உடலில் குறைந்தால் கல்லீரலுக்கு செய்தி அனுப்பி அதனிடமிருக்கிற சர்க்கரையின் மூலப்பொருளை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. தேகத்திற்கு எது தேவையோ அதனிடத்தில் விருப்பம் உண்டாக்குகிறது. உடலுக்கு எது தேவை இல்லையோ, எது இருந்தால் நோய்க்கு காரணமாகிறதோ அதன் மேல் வெறுப்பை உண்டாக்குகிறது (ப்ரத்வேஷோ விருத்தி ஹேதுஷு விபரீத குண இச்சாச).

மூளை முழுவதும் நரம்புக்கூட்டங்களால் ஆனது அல்ல. பெரும்பாலும் நரம்புகளுடைய ஆக்கப் பொருள்களின் சேர்க்கையாக இருந்தாலும் கூட மூளையைச் சுற்றி பலவகைப்பட்ட திரவங்களும், ரக்தமும், கிரந்திகளும் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. தேகத்தின் பல இடங்களில் சுரக்கும் திரவங்களும் மூளையைப் பாதிக்கின்றன. சதா சர்வ காலமும் சுரக்கின்ற சுக்ர தாது

கோபம் வரும் சமயத்தில் அதிகமாக சுரக்கும் அட்ரினலின் என்றும் திரவம் முதலியவைகள் இதைப் பாதிக்கின்றன.

மூளைக்கும் உடலுக்கும் இருவிதமான நரம்புத் தொடர்களால் சம்பந்தம் ஏற்படுகிறது. மூளையிலிருந்து பரவுவதற்கு ஆஜ்ஞா வஹ நாடிகள் என்று பெயர்; உடலின் பல பாகங்களிலிருந்து மூளைக்குச் செல்லுகிறவைகளுக்கு (Sensory) சம்ஜ்ஞாவஹ நாடிகள் என்று பெயர். மூளை தலைமை ஸ்தானமாகவும் அங்கிருந்தபடியே பல பிரிவுகளை உடைய நரம்புக் கூட்டங்கள் மூலம் ஜாக்கிரதைச் செய்யவோ, தடுக்கவோ வேலையை அதிகரிக்கவோ முடியும் என்று சோதனைகளால் தெரிகிறது.

மூளையின் ஒவ்வொரு பாகமும் தனித்தனி வேலைக்கு ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. உதாரணமாகச் கைகளை இயக்க ஒரு பகுதியும், கால்களை இயக்க மற்றொரு பகுதியும், பார்வைக்கு ஒரு புறமும் பேச மற்றொருபுறமும் எனப் பல இடங்கள் உண்டு. எந்த இடம் பாதிக்கப்படுகிறதோ அந்த இடத்தினால் செய்யப்படும் காரியங்கள் கெட்டு விடுகின்றன. இதனால் மூளை அதிக வேலையினால் சோர்வடைந்து விட்டது என்பதே கிடையாது. எப்பொழுதாவது மூளை வேலைசெய்ய மறுத்தால் அதற்குக் காரணம் உடலில் வேறுபாகங்களில்தான் இருக்க வேண்டும். மேலும் கவனக்குறைவும், மற்ற எண்ணங்களிருந்து விடுபட முடியாமையுமேதான் காரணம் என்று சொல்லப்படுகிறது.

ஒருவனை அதிக அறிவாளி என்கிறோம். அத்தன்மை என்ன? அதற்கும் மூளைக்கும் என்ன சம்பந்தம்? அறிவாளிகளுக்கு மூளை பெரிதாக இருக்க வேண்டு மென்பதில்லை. மூளையின் மேல் புறத்தில் (cerebral cortex) அநேக வளைவுகளிருக்கின்றன. இவ்வளைவுகளில் (Convolutions) கோடிக்கணக்கான கோசாணு (Brain cells) க்களிருக்கின்றன. ஒவ்வொரு கோசாணுவிற்கும் இரண்டிரண்டு படர் கொடிகளி (Tendrils) ருக்கின்றன. இவைகளின் மூலமாக ஒன்றிலிருந்து மற்றொரு கோசாணுவிற்கு மின் ரசாயனச் (electro chemical) செய்திகள் பரவுகின்றன. இந்த வலிஞாபகம் முதலியவைகள் இவ்வணுக்கள் மூலம், மின் ரசாயனச் செய்திகளால்தான் நடைபெறுகின்றன.

உடலுக்கு வலிவு வேண்டுமானால் எப்படி தேகப்பயிற்சி தேவையோ, அதேபோல்தான் அறிவு வளர்ச்சிக்குப் பயிற்சி தேவை. அறிவுக்கு எவ்வளவு பயிற்சி அளிக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அது சிறப்பாகக்கூடும் பலம் பொருந்தியதாகும். அறிவு என்பது ஓரளவிற்குப் பாரம்பர்யமாக இருக்கிறது. பெருமளவிற்குச் சூழ்நிலையும், பயிற்சியும் காரணமாகின்றன.

மேதாவியான ஒருவனின் மகன் மேதாவியாக இருக்கவேண்டு மென்பதில்லை. அம்மகனைத் தகப்பனின் சூழ்நிலையிலிருந்து பிரித்து மிருகங்களின் சூழ்நிலையில் விட்டால் அறிவு வளர்ச்சிக்கு இடமில்லாமல் போகிறது. அறிவு வளர்ச்சிக்கு மூலகாரணம் கவனித்தலும் சர்ச்சை செய்வதும் ஒருபொருளுக்கும் மற்றொரு பொருளுக்கும் இருக்கும் சம்பந்தா சம்பந்தத்தை அறிந்து கொள்வதும் ஆகும். தற்காலத்தில் விஞ்ஞான பூர்வமாக அறிவை அளக்க முடியும். ஆனால் அத்தகைய அளவு மேல்வாரியாக ஓரளவிற்குத்தான் பயன் படுமே அன்றி முழுவதுக்கும் பயன் படாது. அறிவு வளர்ச்சி, நேர்மையான சிந்தனையாலும், தர்க்க ரீதியாகப் பேசுவதாலும், மனதின் பண்பாட்டாலும ஏற்படும். தேவைக்கு அதிகமான உணவாலும், அதிக உடல் வளர்ச்சிக்காக தேகப்பயிற்சியினாலும் அறிவு வளர்ச்சி குறைவுபடலாம் என்று தெரிகிறது. அறிவுவளர்ச்சிக்குப் பசுவின் நெய் உதவுகிறது. மூளையின் பெரும்பாகம் ஒருவகை கொழுப்பு (Phospholipids) உள்ளதாக யிருக்கிறது. அதுவே ஆகாரமாகவு மாகிறது. அதற்கு வேண்டிய ஆகாரவஸ்து பசுவின் நெய்யிலிருந்து உண்டாகிறது. அதனால்தான் ஆயுர்வேதத்தில், பசு நெய்யின் குணங்களைச் சொல்லுமிடத்து – புத்தி, ஞாபகசக்தி, தாரணாசக்தி முதலியவை களுக்கு உதவும் என்று சொல்லப்படுகிறது. அதாவது,விஷயங் களை அறிவதற்கும், அறிந்த பொருள்களை திரும்பவும் ஞாபகப் படுத்துவதற்கும், தெரிந்த விஷயங்களை மனத்திலேயே தேக்கி வைத்துக் கொள்ளுவதற்கும் பசுவின்நெய் உதவுகிறது.

நாம் இப்பொழுது ஞாபக சக்தியைப் பற்றிச் சிறிது ஆராய் வோம். ஏதாவது ஒரு பொருளை நாம் தெரிந்து கொண்டவுடன் மூளையின் சில கோசாணுக்கள் அவைகளைக் குறிப்பிட்டு வைத்துக் கொள்கின்றன. பிறகு அவை எந்த சமயத்தில் தேவைப்படுகிறதோ, அச்சமயத்தில் திரும்பவும் அந்த கோசா ணுக்கள் இயங்குவதால் ஞாபகம் உண்டாகிறது. ஆனாலும் சிலருக்கு ஞாபகச் சக்தி குறைவது ஏனென்றால் அறிகின்ற விஷயத்தைப் பற்றிய முழு உணர்வுடன் மற்ற விஷயங்களில் கவனம் செலுத்தாமல் அறியத் தவறுவதால் அந்த கோசாணுக் களிடத்தில் பதிவு ஏற்படாமல் ஆகிறது. எப்படி ஒரு புகைப்படம் நன்றாக விழவேண்டுமானால் ரூபத்திற்கும் படத்திற்கும் இயங்கும் போது சிறிது அவகாசம் கொடுக்க வேண்டுமோ அதே போல் தான் ஞாபக சக்தியும்.

வயது ஆன காலத்தில் ஞாபக சக்தியோ தாரணசக்தியோ குறையக்கூடும் என்பதற்குப் போதுமான சாட்சியங்கள் இல்லை. அறிவு வளர்ச்சிக்கு வயோதிகத் தன்மை கூடாது என்பதற்கும்

தேவையான சான்றுகள் கிடையா. மூளைக்குப் போகின்ற ரத்தக் குழாய்கள் சரியாக வேலை செய்தாலும் போதுமான ஆகார வகைகள் இருந்தாலும் மூளையின் வேலை சரியாகவே நடக்கும். ஆனல், சிலருக்கு வேறு காரணங்களாலும் நோய்களாலும் அறிவு வளர்ச்சியும், ஞாபக சக்தியும் வயோதிகத்தில் குறையக் கூடும். உதாரணமாக, மது அருந்துபவனுடைய ரத்தக் குழாய்கள் கெட்டியாவதால் ரத்தம் போதுமான அளவு மூளைக்குப் பாய்வதில்லை. அதே போன்று ஸ்தீரிரோகங்களிலும், உடலின் ஆக்கத்தை அழிக்கக் கூடியதான சர்க்கரை நோய், பாண்டு அல்லது சோகை இவைகளினுலும் மூளையின் தொழில் குறையக்கூடும். அப்போது அறியும் சக்தியும், ஞாபக சக்தியும் குறையக்கூடும். கிழத்தன்மையில் இந்திரியங்கள் முதலியன சரிவர வேலை செய்வதற்கென்றே சில 'ரசாயனங்கள்' என்கிற மருந்துகளைச் சாப்பிடவேண்டியிருக்கிறது. இவைகளால் ஓரளவு இழந்த சுறுசுறுப்பைத் திரும்பவும் பெறமுடியும் ஆனல் மூளைக்கு ஓய்வு கொடுத்துவிட்டால் அதைத் திரும்பவும் இயங்கவைப்பது அதிகக் கஷ்டம். உபயோகிக்காத ஓர் அங்கத்தின் தசைநார்கள் முதலியவை தமது வலிவை இழந்து வேலையையும் எப்படி செய்ய முடிவதில்லையோ அதே போன்று தான் மூளையும்.

மனேதத்துவ சாஸ்திரிகளும், தேகதத்துவ விஞ்ஞானிகளும் மனம், புத்தி ஞாபகசக்தி, மூளை முதலிய விஷயங்களைப்பற்றி அறியாத உண்மைகள், அறிந்ததைவிட அதிகம் என்று கருதுகிருர்கள்.

இறைவன் கோயில்கள் மூலம் மருத்துவம்

ஸ்வாமி மலை, பழனி முதலிய பெரும் தேவஸ்தானங்களின் சார்பில் சிறந்த சித்த வைத்யசாலைகளை அமைத்தும் மூலிகைத் தோட்டங்களை நிறுவியும் பொதுமக்களுக்குச் சேவை புரிய இந்து மத ஸ்தாபன இலாகா ஏற்பாடு செய்து வருவது போற்றத்தக்கது. தமிழ்நாட்டில் இறைவன் அருள் ஒன்றையே ஊன்றுகோலாகக் கொண்டிருந்த மாபெரும் தவச் சித்தர்கள் பேணி வளர்த்த சித்த மருத்துவத்தை மக்களுக்குப் பயன்படுத்துவதென்ற நோக்கத்துடன் ஆரம்பிக்கப்பெறும் இந்த மருத்துவ நிலையங்களும் மூலிகைத் தோட்டங்களில் பயிராக்கப்படும் தூய்மை மிகுந்த மூலிகைகளும் எளிய வழியில் சரீரத்திற்கும் மனத்திற்கும் நிலைத்த ஆரோக்யத்தைத் தந்து நல்வாழ்வு வாழ உதவ இறைவனைக் கோரி நிற்போமாக!

ஜலதோஷம், புற்றுநோய், கீல்வாதம்

Wilfred Wellock

அன்று ஞாயிற்றுக்கிழமை. எனது வீட்டிலிருந்து சில மைல்கள் அப்பாலுள்ள ஓர் சர்ச்சிற்கு பிரார்த்தனைக் கூட்டம் ஒன்றிற்காக சென்றிருந்தேன். அங்கு ஒருவர் அழைப்பிற்கிணங்க மதிய உணவருந்த அவரது இல்லத்திற்குச் சென்றேன்.

நான் சில வருஷங்களாகவே ஜல தோஷத்திறைல் அவதியுற்று வந்தேன். அதற்கு ஒரு வைத்தியமும் புலப்படவில்லை. இதையறிந்த எனது நண்பர் கூறினார். "இக்காலத்தில், நாம் நோயுற்றோமானால் அதற்கு உடனே ஏதாவது ஒரு மருந்தைத் தேடி அலைகின்றோம். ஆனால் அந்நோயின் மூலகாரணத்தை ஆராய்வதில்லை. ஜலதோஷத்தைப்பற்றி என்னிடம் ஓர் துண்டுப் பதிப்பு இருக்கின்றது. அதைப் படித்துப் பாருங்கள் என்றார்." அப்புத்தகத்தைப் பெற்றுக்கொண்டு, அவருக்கு நன்றி செலுத்தி விட்டு உணவருந்தியபின், வீடு திரும்பினேன்.

அப்புத்தகம் மிகவும் சீரிய கருத்துக்களை உணர்த்தியது. அது ஆரோக்கியத்தைப்பற்றிய எனது எண்ணங்களைச் சீர்படுத்தியது. எல்லாவித ஜலதோஷங்களும், சிறிய ஜுரங்களும் அளவுக்கு மீறி சாப்பிடுவதால் ஏற்படுகின்றன. ஜலதோஷத்தால் பாதிக்கப்படுபவர் பெரும்பாலும் ஆரோக்கியமான இளைஞர்களே. அவர்களுக்கு நல்ல பசி ஏற்படுகின்றது. அதனால் தேவைக்கு மீறி அவர்கள் சாப்பிட்டு விடுகின்றனர். மேலும் ஒரே அளவு உணவு உட்கொண்ட போதிலும் ஆரோக்கியமானவர்கட்கு மெலிந்தவர்களைக் காட்டிலும் அதிக போஷாக்கு ஏற்படுகின்றது.

நான் தினசரி பகலில் மூன்று முறை புஷ்டியான சாப்பாடும் இரவில் ஒரு முறை எளிய உணவும் உண்பது வழக்கம். நான் இப்புத்தகத்தைப் படித்த பின் இரவு சாப்பாட்டை நிறுத்தி விட்டேன். ஒரே மாதத்தில் எனது ஜலதோஷம் நன்கு குறைந்தது. எனது ஆச்சரியத்திற்கு அளவே இல்லை. பிறகு காலை உணவையும் தவிர்க்க ஆரம்பித்தேன். ஒரு மாதத்திற்குள்ளாக எனது ஜலதோஷம் முழுவதும் குணமாகி விட்டது. கடந்த 60 ஆண்டுகளாக நான் தினசரி இருமுறைகள் மட்டுமே சாப்பிடுகின்றேன்.

எனது காலில் ஒரு தோல்வியாதி – எக்ஸீமா – அடிக்கடி வந்து கொண்டு இருந்தது. எனது ஆஹாரக் கட்டுப்பாட்டினால் அவ்வியாதி சிறிதளவு குணமாயிற்று. ஆனால் பூரண குணம் கிட்டவில்லை. உணவில் ஏதாவது ஒரு குறிப்பிட்ட பதார்த்தம் மிதமிஞ்சிய அளவில் சேர்வது இந்த தோல்விக்குக் காரணமாக இருக்கலாமென்று ஒவ்வொரு பதார்த்தமாக மாற்றித் தவிர்த்து வந்தேன் விசேஷ பலன் ஒன்றும் கிட்டவில்லை.

அடுத்த தடவை லண்டனுக்குச் சென்றபொழுது டாக்டர் அல்லிசனைச் சென்று கண்டேன். அவரிடம் எனது "உணவுக் குறைப்புப் பயிற்சிகளைப் பற்றியும் அவற்றின் பலன்களைப் பற்றியும் எடுத்துரைத்தேன். எக்ஸீமாவைக் குணப்படுத்த அவர் உணவில் சர்க்கரையைத் தவிர்க்கச் சொன்னார். மேலும் அவர் சொன்னார்," சர்க்கரைக்குப் பதில் கோதுமை ரொட்டி; தக்காளி முதலியவற்றை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மேலும் உனது உடலுக்கு என்ன அளவு சர்க்கரையை ஜீர்ணம் செய்யும் சக்தி இருக்கின்றது என்று தீர்மானித்துக்கொள்."

சர்க்கரையைக் குறைத்தவுடன் வெகு சீக்கிரம் எக்ஸீமா மறைந்து விட்டது. பிறகு இதுவரை எக்ஸீமா வந்ததில்லை. நாளடைவில் எனக்கு ஓர் புத்துணர்ச்சி ஏற்பட்டது. சர்க்கரையைக் குறைத்துக் கொண்டால் உடலுக்கு நல்லது என்ற நம்பிக்கை ஏற்பட்டது.

எனது உள்ளங்கவர்ந்த ஆசிரியர் இருவர். டாக்டர் ஹெக்-ம், டாக்டர் பெல்-ம் ஆவார்கள். முன்னவர் கீல்வாத நிபுணர். பின்னவர் புற்று நோய் வைத்தியர் இவரிருவரும் எக்ஸீமா போன்ற தோல் வியாதிகள் ரத்தத்தில் அமிலம் அதிகமாக இருப்பதால் உண்டாகின்றன என்று கூறினர் பன்றி-மாட்டு இறைச்சி போன்ற மாமிச உணவுகள் அமில ரூபத்தில் பரிணமிக்கின்றன. டாக்டர் குவாக்ஸ் என்பவர் சர்க்கரையும் அமிலத்தை அதிகப்படுத்துமென அபிப்பிராயப்படுகின்றார். அதனால் எக்ஸீமா வியாதியஸ்தர்கள் சர்க்கரையைத் தவிர்க்க வேண்டும் பச்சைக் காய்கறிகள், புதியதான ஆஹாரம் முதலியவற்றைச் சாப்பிட வேண்டும்.

ரத்தத்தில் அளவுக்கு மீறிய அமிலம் இருக்குமானால் அது கழிவுப் பொருளாக வெளியேற்றப்படுகின்றது. தோலின் மூலமாக இக்கழிவுப் பொருள்கள் வெளியேற்றப்படும்பொழுது சொறி, எக்ஸீமா போன்ற வியாதிகள் உண்டாகின்றன. அமிலச்

சத்து மிகவும் அதிகமாயிருப்பின் அவை எலும்பு ஸந்திகள், சதைகள், போன்ற இடங்களில் படிந்து விடுகின்றன. பின் கீல் வாதம் புற்று நோய் போன்ற வியாதிகள் வருகின்றன.

புற்று நோயில், அமிலம் படிந்த கோசாணுக்கள் (cells) சக்தி யிழந்து விடுகின்றன. ஆரோக்கியமான கோசாணுக்களை விட இவை மிகச் சீக்கிரம் எண்ணிக்கையில் அதிகமாகின்றன.

மேற் சொன்னவற்றை யுணர்ந்த டாக்டர் பெல் புற்று நோயை ஆரம்ப நிலையில் குணப்படுத்த முயற்சித்தார் அவர் நோயாளிகளுக்கு, நிரம்ப பச்சைக் காய்கறிகளைக் கொடுத்தும், அமிலமாக பரிணமிக்கும் பதார்த்தங்களைத் தவிர்த்தும் சிகித்ஸை செய்து வந்தார். ஓரளவு வெற்றியும் கண்டார். மேலும் அவர் உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் மூலம் புற்று நோய் வருவதைத் தடுக்கவும், ஆரம்ப நிலையில் புற்று நோயைக் குணப்படுத்தவும் முடியுமென்ற கருத்துக்களைப் பிரசுரித்தார்.

புற்று நோய் ஆராய்வுக் கூடத்தின் தலைவர் புற்று நோய்க்கு மருந்து ஏதுமில்லை என்று தீவிரமான கருத்துடையவர். அவர் டாக்டர் பெல்லின் பிரசுரங்களைக் கண்டு வெகுண்டார். கோர்ட்டில் விவாதம் நடந்தது. டாக்டர் பெல் குணப்படுத்திய நோயாளிகள் கோர்ட்டிற்கு வரவழைக்கப்பட்டனர் அந்த நோயாளிக்கு முன்பு வைத்தியம் செய்த டாக்டர்களே அவர்களைப் பரிசோதித்து அவர்களுக்கு சில காலம் முன் புற்றுநோய் இருந்த போதிலும் தற்சமயம் புற்றுநோய் இல்லையென்று நிச்சயமாகக் கூறினார்கள்.

[ஆசிரியர் குறிப்பு: ஆகார நியமமே மருந்துகளைப் பார்க்கிலும் நோய்களை அகற்றுவதில் அதிக ஆற்றல் உடையது என்பது ஆயுர்வேத ஸித்தாந்தம்]

தேள் கொட்டு வேதனை குறைய

ஒரு வாயகன்ற கரண்டியில் பாதி அளவு நல்லெண்ணெய்யை விட்டு அடுப்பிலிட்டுக் காய்ச்சி, நன்கு காய்ந்த நிலையில் 10 15 வெற்றிலைகளைக் கசக்கி அதில் சாறு பிழியவும். இந்நிலையில் ஏற் படும் ஆவியைக் கொட்டு வாயில் காண்பிக்க உடன் கடுப்பு, வலி குறைந்து நெரி ஏறியதும் இறங்கிவிடும். சில நிமிஷங்களில் வேதனை நீங்கி சுகம் கிடைக்கும்.

வெங்காயம்

வைத்ய V. S. பஞ்சநதசர்மா, திருச்சி.

சிலருடைய சம்பாஷணைகளை நாம் கேட்கும்போது "ஆமா வெங்காயம் போடா!" என்ற சொல் அடிக்கடி நம் காதில் விழுவதை கவனித்திருக்கலாம். பொழுது புலர்ந்து கண் விழித்து இரவு படுக்கும்வரை வெங்காயத்தின் பார்வையிலிருந்து நாம் தப்பமுடியவில்லை காய்கள் விற்கும் மார்க்கெட்டில் பச்சை பசேலென பரப்பிவைத்திருக்கும் காய்களுக்கு பக்கத்தில் சிகப்பாக குவித்து வைத்திருக்கும் வெங்காயம் முதலில் நம் கண்ணுக்கு தென்படுகிறது. இவ்விதம் நாம் உறங்கும் சமயம் தவிர மற்ற சமயங்களில் கண்களுக்கு காட்சி தருவதாலும், பிச்சைக்காரன் முதல் கோடீஸ்வரன் வரை சர்வசாதாரணமாக உபயோகிக்கப் படுவதாலும் இந்த வெங்காயத்தை மிகவும் எளிதாக எண்ணு கிறோம். ஆனால் அதன் நல்ல குணங்களை ஆராய்ந்து பார்த்து அனுபவிக்குபொழுது இவ்வளவு கேவலமாக நாம் எண்ணிய தற்கு வருந்தவும் செய்கிறோம். தெரிந்தோ, தெரியாமலோ ஆகார வகைகளில் இதை சேர்த்து உபயோகிப்பது ஆரோக்கியத் திற்கு நல்லதுதான். ஆனால் முறைப்படி மருந்தாக உபயோகித் தால் இதனால் உண்டாகும் நன்மையே அலாதி என்று சொல்ல லாம். எல்லா காலங்களையும் விட இந்த பொறுக்க முடியாத வெய்யில் காலத்தில் வெங்காயத்தின் உபயோகம் நன்மை பயக்கக் கூடியது.

வெங்காயத்தின் உபயோகத்தால் காம இச்சை அதிகரிக்கும் என்ற ஒரே காரணத்தால் குடும்பஸ்தர்கள் விரத காலங்களிலும், பிரம்மச்சாரிகளும், சந்நியாசிகளும் எப்போதும் உபயோகிப்ப தில்லை. இதற்குமாறாகத் தாமரை காம இச்சையைக் குறைப்பதில் தலைசிறந்தது.

வெங்காயம்: ஒன்று சிகப்பு, மற்றொன்று வெள்ளை நிறம். இவை இரண்டு வகையாகக் காணப்படுகிறது. இவ்விரண்டு வகைகளிலும் சிகப்பு நிறமுள்ள வெங்காயத்திலேதான் இரும்பு சத்து அதிகமாகக் காணப்படுவதால் மருந்து முறைக்கு சிறிய செந்நிறமுள்ள வெங்காயத்தையே உபயோகிக்கிறோம் இதில் உக்கிரமான வாசனையுடனும் காற்றில் பறந்து மறையக்கூடிய ஒருவித எண்ணைச் சத்தும், சிறிது கந்தகமும் கிடைக்கிறது.

சுவையில் உரைப்பு, மதுர விபாகம், உஷ்ண வீரியம், பலம் தருபவை, வாயுவைக் கண்டிப்பது, ரத்த பித்தத்தைக் குறைப்பது, கப தாதுவை போஷணம் செய்வது, பசி, ருசி, வீர்ய விருத்தி இவைகளை உண்டுபண்ணுவது, காம இச்சையைத் தூண்டி விடுவது, நல்ல தூக்கத்தைக் கொடுப்பது ஆகிய குணங்கள் பெற்றது வெங்காயம்.

மூளைக்கு பலம் தரும். க்ஷயம், ஹிருதய பலஹீனம், வாந்தி, வாத வியாதிகள். அதிக வியர்வை, கை கால் வீக்கம், ரத்த சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள் இவைகளைக் கண்டிக்கக் கூடிய குணங்களும் உண்டு.

இதன் உபயோகத்தால் குடலின் இயற்கையான விரிந்து சுருங்கும் சக்தி அதிகமாகி, மலச்சிக்கல் நீக்கப்படுகிறது. இவ்விதம் மூலம், ஆசனம் வெளித்தள்ளல், அதிசாரம், காமாலை இவைகளை யும் கண்டிப்பதில் நிகரற்றது. சேர்ந்துள்ள கெட்ட பித்தத்தை மலத்துடன் வெளித்தள்ளி நல்ல புதிய பித்தம் சுரக்கவும் உதவி செய்கிறது. இயற்கையாகவே அனுலோமன சக்தி — வாயு வையோ மற்ற தோஷங்களையோ கீழ்நோக்கி வெளிச் செலுத்தும் குணம் இதற்கு அதிகம் உண்டு, ஆதலால் கப சம்பந்தமான வியாதிகளில் இதை உபயோகித்தால் கெட்டியாக உரைந்துள்ள மலமானது இளகி வெளிப்படுவதுடன். கப அடைப்பால் உண்டான திணறல் குறைந்து புதிதாக கபம் உண்டாவதும் தடைசெய்யப்படுகிறது. இருமல், இளைப்பு (காச சுவாசம்) இவைகளில் வெங்காயம் உபயோகிக்கும்போது இதில் உள்ள எண்ணெய் சத்தானது புப்புசம் (lungs) வழியாக வெளிவரும் போது, புப்புசங்களில் உளள கபமானது இளக்கப்பட்டு வெளித் தள்ளப்படுகிறது. க்ஷயம் என்ற நோயில் காய்ச்சல் அதிகம் இல்லாவிடில் வெங்காயம் மருந்து முறையில் பயமில்லாமல் கொடுக்கலாம்.

சிறுநீரைப் பிரிக்கும் சக்தி இதற்கு உண்டு. ஆதலால் சாதாரண ஜுரம், மகோதரம், ஜலதோஷம், நாட்பட்ட கப சம்பந்தமான இருமல், வயிற்றுவலி இவைகளில் உபயோகப் படுத்தப்படும். தோல் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளிலும் இதன் உபயோகம் நன்கு பயன்தரக் கூடியதாகக் காணப்படுகிறது. ரத்தக் கட்டி, முகப்பரு, கண்டமாலை இவைகளில் நெய்யில் வெங் காயத்தை வதக்கி அரைத்து வைத்துக் கட்டினால் சீக்கிரத்தில் உடைந்து ஆறிவிடும். தேள், எட்டுக்கால் பூச்சி, பூரான் போன்ற விஷப்பூச்சிகளின் கடிவாயில் வெங்காயத்தின் சாரைத் தடவி சிறிது நேரம் தேய்த்துவிட்டால். கடுகடுப்பு குறைந்து விஷம் இறங்க ஆரம்பிக்கும்.

தூக்கமில்லாமல் கஷ்டப்பப்படும் குழந்தைகளுக்கு அபின், அல்லது மற்ற தூக்கம் தரும் மருந்துகள் கொடுத்தும், தூக்கம் வராமல் போனால் அப்பொழுது சிறிய வெங்காயத்தை தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து எடுத்த ஜலம் 2 ஸ்பூன் சர்க்கரைசேர்த்துக் கொடுக்க நல்ல தூக்கம் வரும்.

மாதாமாதம் தீட்டு சரிவர வெளிச் செல்லாமல் இடுப்பு, துடைகள் வலியுடன் கஷ்டப்படும் மாதர்கள், தினம் காலை பல் துலக்கியவுடன் 2 வெங்காயத்தைத் தோல் நீக்கி சிறிது உப்பு சேர்த்து மென்று சாப்பிட்டு, மேல் குளிர்ந்த தண்ணீர் சாப்பிட்டால் நாளடைவில் வலிகள் நின்று தீட்டும் சரிவர வெளியாகும்.

சிறு குழந்தைகளுக்குக் காணும் டான்சில் வியாதியில் இம் முறையே கையாளச் செய்ததில் ஓரளவு குணம் கிட்டியிருக்கிறது. ஆனால், வெங்காயம் சிறிதாக அளவு குறைந்திருக்க வேண்டும்.

காது வலியில், வெங்காயத்தை நறுக்கி அதன் உள்உள்ள குருத்தை காதில் சொருகிக்கொண்டாலும் அல்லது இதன் சாறைப்பிழிந்து சுடவைத்து சில துளிகள் காதில் விட்டாலும் வலி குத்தல் நிற்கும்.

நாள்பட்ட மலச்சிக்கல்: வெங்காயத்தை தோல் நீக்கி விளக்கெண்ணெய்விட்டு வதக்கி சூடு ஆறியபின் அம்மியில் அரைத்துப் பொடி செய்த பனங்கற்கண்டின் சூரணத்தையும் கலந்து லேகியம்போல், ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக்கொள்ளவும். தினம் காலை, மாலை ஒரு பெரிய கொட்டைப்பாக்கு அளவு உட்கொண்டு மேல் காய்ச்சிய பசுவின் பால் அனுபானமாக சாப்பிட வேண்டும்.

மூலம்: தோல் நீக்கிய வெங்காயத்தை நறுக்கி சிறு சிறு துண்டுகளாக செய்து, தயிரில் போதிய உப்பும் கலந்து ஊற வைத்துப் பிறகு காலை, மாலை இருவேளையும் உட்கொண்டு வந்தால் மூலத்திலிருந்து வெளிப்படும் ரத்தம், கடுகடுப்பு குறைந்து குணம் ஏற்படும். இம்முறையைத் தினமும் புதியதாக அவ்வப்போது தயார் செய்துகொள்ள வேண்டும். வெயிலில் சுற்றுபவர்களுக்கும், பஸ், ரயில் பிரயாணம் விடாமல் செய்யும் தொழில் உள்ளவர்களுக்கும், இம்முறை மிகவும் நன்மை தரக்கூடியது; எளியதும் கூட.

வெங்காய லேகியம்

சேனைக்கிழங்கு 900 கிராம், வெங்காயம் 450 கிராம், இந்துப்பு 150 கிராம், நெய் 600 கிராம், சித்ரமூலப்பொடி 300 கிராம் திரிபலா சூர்ணம் 225 கிராம், (திரிபலா என்ருல் - கடுக்காய் தோல், நெல்லி வற்றல் - தானிக்காய் தோல், இம்மூன்றும் சேர்ந்தற்குப் பெயர்) தாமரையின் தாது 75 கிராம். கற்கண்டு பொடி 900 கிராம், சுத்தமான தேன் 300 கிராம்.

செய்முறை :—தோல் நீக்கிய சேனைக்கிழங்கு - வெங்காயம் இரண்டையும் சிறிய துண்டங்களாக நறுக்கி சுமார் 10 லிட்டர் தண்ணீரில் சேர்த்து ஜலம் முழுவதும் சுண்டும் வரை காய்ச்சி பிறகு நெய்யை சேர்த்து - துடுப்பால் துளாவிக்கொண்டே பக்குவம் செய்யவும். தேன்போல் அதில் நிறம் உண்டானவுடன் அடுப்பிலிருந்து கீழ் இறக்கி ப்ரக்ஷேப சூர்ணங்களைக் கலந்து நன்கு கிளரி சூடாறியபிறகு தேன் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

கடுக்காய் அளவு தினம் காலை மாலை 2 வேளை இந்த லேகியத்தை உட்கொண்டு மேல் சிறிது வென்னீர் சாப்பிடவும். உள் மூலம் வெளி மூலம் இவைகளுக்குக் கொடுக்க நல்ல குணம் கிடைக்கிறது.

அஜீர்ணம் : வெங்காயச்சாறு 1/4 அவுன்ஸ். இஞ்சிச்சாறு 1/8 அவுன்ஸ். பெருங்காயம் நெய்யில் வருத்து பொடி செய்தது 2 சிட்டிகை இந்துப்பு பொடி 1 ஸ்பூன். தண்ணீர் 2 அவுன்ஸ் முதல் 3 அவுன்ஸ் வரையில் கலந்து உட்கொள்ளவேண்டும். அவசியம் ஏற்பட்டால் மறுபடியும் நான்கு மணிக்குப் பிறகு மேற் சொன்னபடியே உட்கொண்டால் பசி ருசி உண்டாகும். ஆகாரம் : மோர் சாதம் அல்லது மோர் சேர்த்து புழுங்கல் அரிசிக் கஞ்சி புளி, காரம், காபி போன்ற பானங்கள் தள்ளுபடி.

விஷூசிகா :— அஜீரணத்தால் வாந்தி பேதி அடிக்கடி மணிக்கு ஒரு தடவை உண்டாளுல் வெங்காயச்சாறு 1/2 அவுன்ஸ் வீதம் குளிர்ந்த ஜலத்தில் கலந்து அடிக்கடி கொடுத்துவர மப்பு குறைந்து ஜீர்ண சக்தி உண்டாகி வாந்திபேதி நிற்கும். விஷப் பூச்சிகளால் உண்டான வாந்திபேதியில் ஆரம்பத்திலேயே வெங்காயச்சாறு ஒவ்வொரு அவுன்ஸுடன் 2 – 3 சிட்டிகை பெருங்காயத்தூளும் கலந்து 1/2 மணிக்கு ஒருதடவை கொடுக்க சௌகர்யம் ஆகும். இந்த நிலையில் கை கால் குளிர்ந்து ஜில்லிப்புடன் காணப்பட்டால் வெங்காயத்தின் சாற்றையே பாதங்களிலும் உள்ளங்கைகளிலும் தடவி சூடு வரும்படி தேய்க்கவேண்டும்.

வயிற்றுக்கடுப்பு: தோல் நீக்கிய வெங்காயத்தை சிறு துண்டாக நறுக்கி குளிர்ந்த ஜலத்தில் நான்கு அல்லது ஐந்து தடவை கழுவி தயிர் சேர்த்து தினம் மூன்றுமுறை உட்கொள்ள வயிற்றுக்கடுப்பு நீங்கும்.

ஆஹாரம்: ஆரோரூட்மாவில் கஞ்சி மோர் சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டும். புளி, காரம், காப்பி போன்ற பானங்கள் தள்ளுபடி.

ரத்தபித்தம்: இந்த வியாதியில் மூக்கிலிருந்து ரத்தம் வெளிவரும். வெங்காயத்தைக் கசக்கி முகர்ந்தால் உடன் ரத்தப் பெருக்கு குறைந்துவிடும். தொடர்ந்து வெங்காயம் தயிர் ஆடையுடன் சேர்த்து உபயோகித்து வந்தால் இவ் வியாதியையே அறவே நீக்கிவிடலாம்.

தூக்கமின்மை: வெய்யிலில் அதிகம் அலைவதாலும், உஷ்ண மான பதார்த்தங்கள் அதிகம் உட்கொள்ளுவதாலும், பித்தமும் ரத்தமும் கெட்டுத் தூக்கம் வருவதில்லை. அப்படித் தூக்கம் வந்தாலும் இடையிடையே விழிப்பு உண்டாகி அடிக்கடி தூக்கம் கெடுகிறது. இந்த நிலையில் தோல் உரித்து சிறு சிறு துண்டங் களாகச் செய்த வெங்காயத்தை ஜலத்தில் வேக வைத்து தண்ணீர் சுண்டித் தேன் நிறம் வந்தவுடன் அதைக் கீழ் இறக்கி சூடாறியவுடன் அம்மியில் நன்கு அரைத்து நெய்யில் பொரித்து பொடிசெய்து வைத்துள்ள ஜாதிக்காய் தூளும் கல்கண்டுப் பொடியும் நெய்யும் சேர்த்துக்கிளரி வைத்துக்கொண்டு காலை மாலை 2 வேளை கொட்டைப் பாக்கு அளவு உட்கொள்ளவேண்டும்.

மயக்கம் – வலிப்பு: (அபஸ்மாரம் ஹிஸ்டீரியா) முற்றிய பழைய வெங்காயத்தை நசுக்கித் துணியில் முடிப்பு கட்டிக் கசக்கி மூக்கின் அருகில் பிடித்தால் வெங்காயத்தில் உள்ள எண்ணை சத்தின் வேகமானது மூக்குத்துவாரங்கள் வழியாக உட்சென்று மூளையைத் தாக்கி ஞாபகத்தைக் கொடுக்கும். நரம்புகளுக்கு சுறு சுறுப்பைக் கொடுப்பதால் நோயாளி உடன் நினைவு பெற்று எழுகிறான்.

புகையிலை விஷம்: புகையிலை அதிகம் உபயோகித்து இதன் விளைவாக தலையில் தாங்கமுடியாத வலி, தலை சுற்றுதல் போன்ற உபத்திரவங்கள் உண்டானால் வெங்காயச்சாறு ½ அவுன்ஸ், 2 அவுன்ஸ் குளிர்ந்த ஜலத்தில் கலந்து குடிக்கச் செய்தால் உடன் குணமாகிவிடும்.

குழந்தைகளுக்கு வரும் மாந்தம் இழுப்பு: இயற்கை யாகவே குழந்தைகளுக்கு ஜ்வரத்தின் வேகம் (Temperature) அதிகம் ஆனால் மாந்தம் வரலாம். சில சமயம் ஜ்வரம் இல்லாமல் மப்பினாலும் விஷப்பூச்சிகள் ரத்தத்தில் கலந்ததினாலும் வலிப்பு

வரும். இந்த சமயங்களில் உடன் நம் கைக்கு எளிதில் கிடைக்கக் கூடிய மருந்தான வெங்காயத்தை கசக்கி மூக்கின் அருகில் பிடித்தால் இழுப்பு சில சமயம் நின்றுவிடும்.

பல்வலி: வெங்காயத்தின் சாற்றையாவது, வெங்காயச் சாறும் நல்லெண்ணெயும் சம அளவு கலக்கி அதன் சில துளிகளை யாவது வலிக்கும் சொத்தைப் பற்களில் வைத்தால் சிறிது நேரத்தில் பூச்சிகளும் இறந்து வலியும் நின்றுவிடும்.

வீர்ய விருத்தி: வெங்காயச்சாறு $\frac{1}{4}$ அவுன்ஸும் சுத்தமான தேன் $\frac{1}{4}$ அவுன்ஸும் கலந்து காலை மாலை 2 வேளை வீதம் 25 நாட்கள் தொடர்ந்து உட்கொண்டுவந்தால் நிச்சயமாய் வீர்யம் விருத்தியாகும்.

செய்யத்தகாதன

நீருள் நிழற் புரிந்து நோக்கார், நில மிராக்
கீறுரர், இராமரமுஞ் சேரார், இடரெனினும்
நீர்தொடா தெண்ணெ யுரையார், உரைத்தபின்
நீர்தொடார் நோக்கார் புலை.

(1) தண்ணீரில் தனது நிழலை விரும்பி நோக்கக்கூடாது. தண்ணிரில் நிழலை நோக்குதல் செல்வத்தைக் குறைக்கும். (2) நிலத்தில் கை கால் விரல்களால் கீறுதல் தோற்ருேர் செய்யுங்குறி அழுக்கடைந்து நகக்கண்களில் விரணக்கொப்பள முண்டாகும். ஆதலால் நிலத்தைக் கீறக்கூடாது. (3) மரங்கள் பகலில் உட்கொண்ட கெட்டகாற்றை இரவில் வெளி விடுவன வாதலின் இரவில் ஒரு மரத்தினடியிலும் சேர்ந்திருத்தல் கூடாது.

(4) ஏகாதசீ, துவாதசீ, அமாவாஸ்யை போன்ற எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளலாகாத நாட்களில் எண்ணெய் தேய்க்க நேரிடின் நீர் தொடாதே—நீர் ஸம்பந்தமில்லாத எண்ணெயை உடம்பில் தேய்த்துக்கொள்ளக்கூடாது. அதாவது தனி எண்ணெயை விரதநாட்களில் தேய்க்காமல் கஞ்சியேனும் நெய்யேனும் நீரேனும் கலந்து விட்டால் குற்றமில்லை யென்று முறைபற்றி நீர் தொடா தெண்ணெரையார் என்ருர்.

ஔடதம் சேர்த்துக்காய்ச்சிய தைலங்கட்கு எந்நாளிலும் குற்றமில்லையென்று தர்மநூல் மரபு.

(5) எண்ணெய் தேய்த்தபின் நீராடும்முன் புலையை அசுத்த மான எந்தப்பொருளையும் பணியையும் கண்ணுலும் நோக்கக் கூடாது. (ஆசாரக் கோவை.)

குழந்தை வளர்ப்பு
(கௌமார பிருத்தியம்)

உணவு

குழந்தையின் தொப்புள்கொடி நறுக்கிக், குளிப்பாட்டி, நல்ல மெத்தையில் படுக்கவைத்து, பட்டு அல்லது துணியினால் போர்த்தி சிறிது நேரம் களைப்பாறவிட்டுப் பின்பு குழந்தைக்கு உணவு கொடுக்கவேண்டும். தாயாருக்கு முதல் பிரஸவமாயிருப்பின் பிரஸவமாகி மூன்றாவது நாளிலிருந்துதான் தாய்ப்பால் சுரக்கத் தொடங்கும். இரண்டாவது பிரஸவத்திலிருந்து தாய்ப்பால் பிரஸவமான நாளிலிருந்தே சுரக்கும், தாய்ப்பால் சுரக்க ஆரம்பிக்கும் வரையில் தேனும் நெய்யும் குழந்தைக்கு நல்ல உணவாகும்,

பரிசுத்தமானப் புத்துருக்குப் பசுநெய் கால் முதல் அரை டீஸ்பூன், தேன் அரை டீஸ்பூன் முதல் ஒரு டீஸ்பூன் இரண்டையும் நன்றாய் கலந்து ஊட்டவும். இவ்விதம் ஒரு நாளில் காலை, பகல், மாலை மூன்று தடவைகள் கொடுக்கவும் தேன் கலந்த நெய் சிசுவிற்குச் சிறந்த உணவாகும், இதிலேயே மேதை வளர்ச்சியில் சொல்லிய ஸ்வர்ணம் முதலியதைச் சேர்த்து மந்திரத்தினால் ஸம்ஸ்காரம் செய்து கொடுப்பது விசேஷம். இரு உணவு நேரங்களுக்கும் மத்திய காலத்தில் சுத்தமான ஜலம் கொஞ்சம் புகட்டுதல் நல்லது. தேவையான அளவு தாய்ப்பால் சுரந்தபின்பு தேன் நெய் கொடுப்பதை நிறுத்திவிடலாம்

தாயிடம் பால் சுரக்க ஆரம்பிக்கும் முன்பே, அதாவது பிரஸவமானதிலிருந்தே, குழந்தையைத் தாயிடம் முலைகுடிக்க அடிக்கடி எடுத்துவிட வேண்டுமென்றும் பழைய ஆயுர்வேதத்தில் சரகாசார்யரும் தர்ம சாஸ்திரத்தில் முனிவர்களும் சொல்லியுளர். இதனால் தாயிடம் பால்சுரப்பு சீக்கிரமேற்படும். தாயின் கர்ப்பாசயம் நன்றாய் வேகத்தில் சுருங்கும்என்று நவீன விஞ்ஞானிகள் கண்டுள்ளார்கள். ஜாதகர்மத்தில், குழந்தைக்கு முதன்முதல் முலை குடித்தலை மந்திரத்துடன் செய்யும்படிக்கு சொல்லப்பட்டிருக்கிறது முதலில் வலது முலையிலும் அடுத்தபடி இடது முலையிலும் பால் பருகவைக்கவேண்டும் பால் கொடுப்பதற்கு முன்பும், பால் கொடுத்த பின்பும் இரு தடவையும் ஜலத்தில் நனைத்தப் பஞ்சு அல்லது மெல்லிய துணித் துண்டத்தினால் முலைகளை சுத்தம் செய்ய வேண்டியது மிக அவசியம் பால் தரும் முன்பு சுத்தம் செய்தல்

முலைத்தோலின் வியர்வை, அழுக்கு முதலியன குழந்தையின் வாய் வழி சேராமல் தடுப்பதற்கு பால் தந்த பின்பு சுத்தம் செய்தல் முலைக்காம்பில் வெளிவந்திருக்கும் பால், குழந்தை வாயின் உமிழ் நீர் இவைகளின் பசையினால் முலையில் அழுக்கு சேரவிடாமல் முலையை சுத்தமாய் காப்பாற்றுவதற்கு அவசியம்

தர்ம சாஸ்திரத்தில் ஜாதகர்மப்பிரயோகத்தில் குழந்தைக்கு தாயிடம் பால் முதலாவதாகக் கொடுக்கும்பொழுது சொல்லியிருக்கும் வேத மந்திரங்களுடைய கருத்தை வைத்திய சாஸ்திரத்தில் சுலோகமாகச் செய்து தந்துள்ளார்கள்

சத்வார: ஸாகராஸ்துப்யம் ஸ்தனயோ: க்ஷீரவாஹின:
பவந்து ஸுபகே நித்யம் பாலஸ்ய பலவிருத்தயே.
பயோமிருதரஸம் பீத்வா குமாரஸ்தே சுபாநநே.
தீர்க்கமாயுரவாப்நோது தேவா: பிராச்யாமிருதம்யதா,

ஹே ஸுபகே! சிறந்த சேயை ஈன்றுள்ள பெண்மணியே, ஸகல நீருக்கும் நீர் தேவதைக்கும் இருப்பிடமான நாலு கடல்களும் உனது முலைகளில் பால் பெருக்கை ஸதா செய்துகொண்டிருக்கட்டும். முகமலர்ச்சியளிக்கும் உனது குழந்தை தாய்ப்பால் அமிருதரஸத்தைப் பருகி அமிருதமருந்திய விண்ணவர்போல் நீடூழி வாழ்வைப் பெற்று விளங்கட்டும் என்று பிரார்த்தனை

ஜாதகர்ம ஸம்ஸ்காரம் சிசு ஜனனமானதும் செய்தால் வேத மந்திரப்பிரயோகத்துடன் முதல் ஸ்தன்யபானம் செய்யலாம். இக்காலத்தில் ஜாதகர்ம 11வது நாளுக்கு முன்பு ஸாதாரணமாய் செய்யப்படாததால், இந்த தேவ பிரார்த்தனை சுலோகங்களை முதல்தரம் முலை கொடுக்கும்பொழுது மூன்று முறை தாதி சொல்லிக் குழந்தைக்கு ஸ்தன்யபானம் செய்வித்தல் சிலாக்கியம்.

குறிப்பு:—குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கும்பொழுது கவனிக்கவேண்டிய அம்சங்கள், தாயிடம் பால் சுரக்காவிடில் சுரக்கச்செய்யும் உபாயங்கள். தாய்ப்பால் போதாவிடில் உபயோகிக்கத்தக்க வேறு உணவுகள், தாய்ப்பாலில் ஏற்படும் கெடுதிகள் அவைகளைப் போக்கும் உபாயங்கள் இவைகளைப்பற்றி சொல்லவேண்டிய அம்சங்கள் அதிகமிருக்கின்றன கொஞ்சம் விஸ்தாரமாய் எழுதவேண்டிய அவைகளை, குழந்தைக்குப் புண்யாஹவாசனம் செய்யும் வரையில் அநுஷ்டிக்கவேண்டியவைகளை முதலில் விளக்கிவிட்டுப் பிறகு தனியே எழுதுவோம்.

இரக்ஷை (ரக்ஷாகர்ம)

உலகில் மக்கட்கு நன்மை தரும் வஸ்துக்கள் பல இருக்கின்றனபோல, தீமை விளைவிக்கும் வஸ்துக்களும் பல இருக்-

கின்றன. புவியில் ஜனித்துள்ள இளங் குழந்தைக்கும். பிரஸவித்துள்ள தாயாருக்கும் உடல் உள்ளங்களில் பலவித பிணி பீடைகளை உண்டாக்கும் இயல்புள்ள ஸாதாரணக் கண்களுக்குப் புலப்படாத பொருள்கள் வாயுமண்டலத்தில் நிரம்பியுள. இந்த விஷயத்தில் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்த ஆயுர்வேத விஞ்ஞானிகளுக்குப் பூர்ண தேர்ச்சி இருந்ததை அவர்கள் இயற்றியுள்ள நூல்கள் இன்றும் தெளிவாக்குகின்றன.

இளங் குழந்தை கோமளமான பூத்துளிர் ஆதலால் வாயு மண்டலத்தில் கண்களுக்குப் புலப்படாத மிகவும் நுட்பமான இத் தீயப்பொருள்கள் குழந்தையை வெகு சீக்கிரத்தில் பீடிக்கும். அவ்வித பீடைகள் சிறிதும் ஏற்படமுடியாதபடிக்கு குழந்தைக்கு இராப்பகல் ஸதாஸர்வகாலமும் இரக்ஷை செய்யவேண்டும். இதற்கு ரக்ஷாகர்ம என்று ஆயுர்வேதத்திலும் தர்மசாஸ்திரத்திலும் தனி உபதேசம் விரிவாய் இருக்கிறது,

குழந்தையை ஈ எறும்பு கொசு, மூட்டைப்பூச்சிகள் மொய்க்காமல் போர்த்திப் படுக்கவைக்கவேண்டும். ஈ, கொசுக்களை மொய்க்காமல் விலக்கவும், உடலில் புழுக்கம், வியர்வை ஏற்படாமலும் இருக்க மெதுவாய் வீசவேண்டும் காற்று உண்டாக வீசுவதற்கும் ஸாதாரண விசிறியை உபயோகிப்பதற்குப்பதிலாக பீலு, இலந்தை வேம்பு. ஈச்சை இம்மரங்களில் ஏதாவதொன்றின் பச்சைக் கிளையை இலைகளுடன் கூடியதாக ஒடித்து அதனுல் வீசுவது குழந்தைக்கு ஒரு உயர்ந்த ரக்ஷையாகும். இப்பச்சிலைகள் சேர்ந்து வரும் காற்றுள்ள இடத்தில் குழந்தைக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் வஸ்துக்கள் அருகில் அணுகமுடியாது. நமது தேசத்தில் பிரஸவித்திருக்கிற அரையிலும் வாயிற்படிகளிலும் வேப்பிலை போட்டுவைப்பது தொன்று தொட்டுள்ள ஸம்பிரதாயம் இன்றும் உள்ளது. வேப்பிலைக்கு வியாதிக்கிருமி நாசனசக்தியும் கிலேதத்தை – அழுகல் ஊசுதல் – தடுக்கும் சக்தியும் நிறைய இருப்பது எல்லோருமறிந்ததே.

குழந்தையின் சிரஸ்ஸில் பச்சிலை சேர்த்துக் காய்ச்சிய தைலத்தில் நனைத்த துணியைப் போட்டு வைத்தல், எள்ளு, ஆளிவிதை, கடுகு இந்த சிறு தான்யங்களை பிரஸவ அரையில் தூவுதல், பீலு, வேப்பிலை, ஈச்சை, கருங்காலி இவைகளின் பச்சையான இலைக்கொத்துக்களை அரையில் வைத்தல், வசம்பு, சித்தரத்தை, ஜடாமாம்ஸீ, கடுகு, வாஸனைக் கோஷ்டம் பெருங்காயம் ஆளிவிதை, பூண்டு, அதிவிடயம் இவைகளை ஒன்று சேர்த்துத் தூளாக்கி வைத்துக் கொண்டு தணலில் போட்டுக் காலை மாலை தூபம் போடுதல் இவைகள் எல்லாம் சிறந்த ரக்ஷையாகும்.

தர்ம சாஸ்திரத்தில் சொல்லியிருக்கும் ஜாதகர்ம ஸம்ஸ்காரப் பிரயோகத்தில் பலீகரண ஹோமம் என்பது ஒரு அம்சம். இந்த ஹோமத்திற்குத்திரவியம் முக்கியமானவை கடுகும் தவிடும். பிரஸவ அறையின் வாயிலில் இந்த ஹோமாக்நியில் முதலில் வேத மந்திரங்களினால் ஹோமம் செய்ய வேண்டும். இதற்குள்ள மந்திரங்கள் முற்றிலும் ரக்ஷஸ்ஸுகளை குழந்தையையும் தாயாரையும் அணுகாமல் விரட்டுபவைகள். ஹோமத்திரவியமும் ரக்ஷஸ்ஸுக்களைக் கொல்லுபவை. ஹோமம் முதல் ஆரம்பத்தில் மந்திரத்துடன் செய்துவிட்டுப்பின்பும் பிரஸவ அறையின் வெளி வாசற்படிக்கருகில் அந்த அக்னிச்சட்டியை வைத்திருந்து அதனருகில் கடுகையும் தவிடையும் வைக்கவேண்டும். குழந்தையைப்பார்க்க வெளியிலிருந்து வருபவர் ஒவ்வொருவரும் கொஞ்சம் கடுகையும் தவிட்டுப் பொடியையும் அந்தத் தணல் சட்டியில் தூபம் ஜ்வாலை வரும்படிக்குத் தூவிச்செல்லவேண்டும் என்றும் தர்மசாஸ்திரம் விதித்துள்ளது. இந்தப்பிரயோகம் ரக்ஷஸ்ஸுகளைக் கொல்லும் சிலாக்கியமான ரக்ஷையாகும்.

ரக்ஷஸ்ஸுகள் எவை?

கோடி ஸஹஸ்ராயுத பத்மஸங்கியா அஸ்ருக் வஸா மாம்ஸ புஜ: ஸூக்ஷ்மா: ரக்ஷா கண: அதாவது எண்ணவே இயலாத படி கோடிகோடிகணக்கான பரமஸூக்ஷ்ம வஸ்துக்கள், ரக்தம் மாம்ஸம் கொழுப்புக்களைப் புசித்துக்கொண்டு, மிகவும் பயங்கர மான வியாதிகளை விளைவிப்பவை ரக்ஷஸ்ஸுகள் என்ற பண்டைய இந்த ரக்ஷஸ்ஸும் இப்பொழுது நவீன விஞ்ஞானிகள் பேசுகின்ற விதவிதமான வியாதிகளை உண்டுபண்ணும் பலவிதமான ஜீவாணுக்களும் ஒன்றுதான் என்று ஆயுர்வேதமும் ஆலோபாதிக் வைத்திய சாஸ்திரமும் சேர்த்து ஆராய்ச்சி செய்துள்ள சில வித்வான்களின் அபிப்பிராயம்.

தர்ம சாஸ்திரத்திலும் ஆயுர்வேதத்திலும் கூறியிருக்கும் ரக்ஷஸ்ஸுகளுக்குள்ள இலக்ஷணங்கள் அலுவல்கள், அவைகளைப் போக்கும் உபாயங்கள் மந்திரங்கள் மூலிகைகள் இவைகளையும், ஆலோபாதிக வைத்திய முறையில் விளக்கியுள்ள ரோகங்களைச் செய்யும் ஜீவாணுக்களின் இலக்ஷணங்கள் அவைகளைத்தடுக்கும் உபாயங்கள் கிருமிநாசனீ ஔஷதங்கள் இவைகளையும் சேர்த்து ஆராய்ந்து பார்த்தால், பிராசீனர்கள் கண்டுள்ள ரக்ஷஸ்ஸும், நவீனர்கள் காட்டும் ரோகமுண்டாக்கும் ஜீவாணுக்களும் ஒன்று என்பது நன்கு விளங்கும்.

வைத்யரத்னம் P. S. வாரியருடைய

ஆர்ய வைத்தியசாலா

கோட்டக்கல். (கேரள ராஜ்யம்)

Registered  Trade Mark.

ஸ்தாபிதம் : 1902. போன் நெ. 44 (திரூர்)

பிராஞ்சுகள் :

1. கோழிக்கோடு, (போன் நெ. 2155) கல்லாய் ரோடு.
2. திரூர். (போன் நெ. 31) ஸ்டேஷன் ரோடு.
3. பாலக்காடு, (போன் நெ. 104) வடக்கம்தரா.
4. ,, விற்பனை டிப்போ G. B. ரோடு.
5. எர்ணுகுளம், (போன் நெ. 3026) மகாத்மாகாந்தி ரோடு.
   ,, (போன் நெ. 674) வைத்யரின் வாசஸ்தலம்
6. திருவனந்தபுரம், (போன் நெ. 3924) ஸ்டாட்ச்யூ ரோடு.
7. ஈரோடு, (போன் நெ. 172) 45, காவேரி ரோடு.
8. ஆல்வாய், விற்பனை டிப்போ, பாங்க் ரோடு.

சுத்தமானதும், உயர்தரமானதுமான ஆயுர்வேத மருந்துகளும், உயர்ந்த வைத்ய ஆலோசனைகளும் எமது தலைமை ஆபீஸிலும், கிளைகளிலும் கிடைக்கும். எமது தலைமை வைத்யரால் கடிதமூலமாக வைத்ய ஆலோசனைகள் அளிக்கப்படும். நவரைக்கிழி, பிழிச்சல் முதலிய விசேஷ சிகித்ஸைகள் தலைமை வைத்யர் மேற்பார்வையில் எமது கோட்டக்கல் **கோல்டன் ஜூபிலி நர்ஸிங்ஹோமில்** நடத்தப்பெறும்.

மற்ற விபரங்களுக்கு :—

மானேஜிங் டிரஸ்டி,
ஆர்ய வைத்யசாலை, கோட்டக்கல்.

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada

श्रीधन्वन्तरये नमः ।

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை



பராபவ

ஆனி

மலர் - 4







ஜூன்

1966

இதழ் - 6



வெளியிடுபவர்:

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்

—o—

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப் பிரதி 25 காசுகள்.

மன நேர்மை கெடாதிருக்க

புனா மகிளா மண்டலி (ஸ்திரீகள் சங்கம்) ஒரு தீர்மானம் நிறைவேற்றியிருக்கிறது. உயர்தரப்பள்ளிகளில் இறுதி வகுப்புகள் இரண்டிலும் சிறுமிகள் புடைவையே உடுத்தவேண்டும். சென்ற பத்தாண்டுகளாக அந்த இறுதி வகுப்புகளில் புடவை உடுத்தும் சிறுமிகள் மிகக் குறைவு. பெரும்பாலான பெண்களுக்குப் பாவாடையிலேயே மோஹம் இருந்துவருகிறது என்கிறது அந்தத் தீர்மானம். இங்கே உள்ள சிந்தாமண் ராவ் பட்டர்த்தன் உயர்தரப் பெண்கள் பள்ளியில் எஸ். எஸ். எல். ஸி. வகுப்புச் சிறுமிகள் புடைவையே உடுத்தி வரவேண்டுமென்று சென்ற ஜுன் மாதத்தில் ஓர் உத்தரவு பிறந்திருக்கிறது. மற்ற வகுப்புகளில் சிறுமிகள் முழங்காலுக்குக் கீழ்வரை மறைக்கும் பாவாடை கட்டலாம். மாணவிகளின் நன்மையை எண்ணியே இந்த உத்தரவு போட்டிருப்பதாகப் பள்ளிக்கூட அதிகாரிகள் கூறுகிறார்கள். நடைபாதை ரோமியோக்களைப் புடைவையைவிடப் பாவாடையே மிகவும் மனங்கவர்கிறதாம்! பெற்றோரும் ஸமூகஸேவை புரியும் பெண்மணிகளும் இதை ஆதரிக்கிறார்கள்.

நன்மை பயக்கும் மாற்றம் தொடங்கியிருக்கிறது. இது அவசியமானது. பயனுள்ளது. லகுவாக அமல் செய்யக்கூடியது. இந்த இயக்கத்தைப் பிற கல்வி ஸ்தாபனத்தாரும் மாதர் சங்கத்தாரும் பெற்றோர்களும் நாடெங்கும் வரவேற்று மேற்கொள்ளுவார்கள்.

நம் வீட்டின் ஜன்னல்களெல்லாம் திறந்திருக்கட்டும்! எந்த நாட்டிலிருந்தும் எந்த திசையிலிருந்தும் காற்று வீசட்டும்; ஆனால் பாரதப் பண்பையும் கலாசாரத்தையும் மட்டும் இந்தக் காற்றுவாக்கில் போகவிட்டுவிடவேண்டாம். தவறினால் பாரத நாடு என்ற பெயரே அழிந்துவிடும்.

—மோஹப்புரட்சி. மஞ்சரி – ஜுன் 66.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் : ஆயுர்வேதாசார்ய V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ
நிர்வாஹ ஆசிரியர் : வைத்ய S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ
வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன் L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப்பத்திரிகை பிரதி ஆங்கில மாதம் 21ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. அம்மாத இறுதிக்குள் பத்திரிகைகளைப்பெருத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக்கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

1963–66ம் ஆண்டு பத்திரிகைகளின் முன்னிதழ்கள் கைவசமில்லை. பத்திரிகையின் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் முதல் துவங்குகிறது. 1966 டிஸம்பர் முடியத் தமது சந்தா ரூபாய் மூன்றை உடன் அனுப்பவும். சந்தா அனுப்பவேண்டிய விலாஸம் :— காரியதர்சி, ஆயுர்வேத ஸேவாஸமிதி, 27, சின்னக்கடைத்தெரு, திருச்சி-2.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்




கலியுகம் 5068
பராபவ ஆனி
மலர் 4.

1966
ஜூன்
இதழ் 6.






धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.



உ

பிரார்த்தனை

निवेशनी सङ्गमनी वसूनां
विश्वा रूपाणि वसून्यावेशयन्ती ।
सहस्रपोषं सुभगा रराणा
सा न आगन्वर्चसा संविदाना ॥

ஸௌபாக்யங்கள் அனைத்துமே உருவாகி நிற்கும் தேவீ எங்களை வந்தடையட்டும்! நல்ல அழகுள்ள வீடுகளில் எங்களை ஸ்திரமாகக் குடியிருக்கச் செய்யட்டும்! அவ்வீடுகளில் பலவகைப் பட்ட முத்து நீலம் முதலிய ரத்னங்களும் உயர்ந்த பொருள்களும் எல்லாச் செல்வங்களும் ஆயிரக்கணக்கில் நிறைந்திருக்கச் செய்யட்டும்! எங்களது ஆரோக்கியம் எங்களை விட்டகலா திருக்கும்படி செய்யட்டும்!

— யஜுர்வேத ஸம்ஹிதை.

தெய்வ வழிபாடும் மருத்துவமும்

நம் வாழ்வில் நம்மையறியாமலே சில பழக்கங்கள் கலந்திருக்கின்றன. முன்னோர்களில் நல்லோர் பலர் கடும் உழைப்பால் கண்டு தம் தம் வழக்கத்தில் கொணர்ந்த பழக்கங்கள், மனித வாழ்வைப் பண்படுத்தியவை யாதலால் வாழையடி வாழையாக இடையறாது தொடர்ந்து வந்து நம் ரத்தத்தில் கலந்து நிற்கின்றன. இத்தகைய இந்தியப் பண்பாடுகளில் தெய்வவழிபாடு முன் நிற்கிறது. சிலசமயம் சிந்தனையின்மையாலோ லோகாயத மனப்பான்மை மேலீட்டாலோ நமது பண்பாட்டிலே சந்தேகம் தோன்றுமளவு பகுத்தறிவைச் சோதித்துவிடுகிறோம். கொள்கைகளிலும் பண்பாட்டிலும் அனுபவபூர்வமான உறுதிப்பாடு உள்ளவர்களிடையே இத்தகைய சஞ்சலம் தோன்றாது. புறச்சூழலில் சிக்கித்தம்மை மறக்க நேர்ந்தவர்களுக்குச் சஞ்சலம் நேரிடுவது இயற்கையே. இத்தகைய சஞ்சலமும் வேறு போக்கறியாத நெருக்கடி மிக்க சூழ்நிலையில் சிக்கித்தவிக்கும்போது மறைந்து தெய்வ நம்பிக்கை உறுதியாக ஏற்படுவதைப்பார்க்கிறோம். இப்படி தெய்வநம்பிக்கைக்கு மறுமலர்ச்சி தரும் பருவங்களில் நோய் வாய்ப்படும் பருவமும் ஒன்று. தாம் நோய்வாய்ப்படுங்கால் ஏற்படுவதைவிட இளந்தம்பதிகள் தனித்துவாழ்ந்து மகப்பேறும் உண்டாகி தன் அன்பு மகவுக்குச் சில்லரையாகக்கூட நோய்கள் ஏற்படும்போது தாங்கொணாத்துயரம் மேலிட்டு நிற்க வைத்யனைவிட நம்பிக்கை வைக்கத்தகுந்த ஒருவனை மனம் துரிதமாக நாடுகிறது. இந்த நாட்டம் தெய்வத்தின் திருவடிகளில் நம்பிக்கையை மலரச் செய்கிறது. சஞ்சலம் மறைகிறது. அடிக்கடி இத்தகைய அனுபவங்கள் ஏற்படும் வாய்ப்பு பெறின் மனம் இறைவனிடம் நிலைத்துவிடுகிறது. குந்திதேவி கண்ணனிடம் வேண்டியது இத்தகைய வாய்ப்புகளையே.

விபதஸ்ஸந்து ந: சச்வத் தத்ரதத்ர ஜகத்குரோ. பவதோ தர்சநம் யத்ஸ்யாத் அபுநர்ப்பவதர்சநம். ஸ்ரீமத்பாகவதம் கஷ்டம் அடிக்கடி நேரட்டும். அப்போதுதான் ஹரியின் நினைவு வரும். பிறகு அடிக்கடி கஷ்டம் நேரிடும்போதுதான் கடவுள் சிந்தனை என்ற நிலைமாறி இறைவனின் நினைவு நல்லதிலும் கெட்டதிலும் மறையாமல் இறைவன் தோன்றாத்துணையாக வாழ்க்கை முழுதும் நம்முடன் கூட நிற்கும்அனுபவத்தைப் பெறுகிறோம்.

இப்படி கடவுளிடம் உள்ளம் ஒன்றி நிற்க உருவம் வேண்டும். மனம் ஒன்றைப் பற்றி நின்றே உயரும். இந்த மனத்தின் ஒன்றை விட்டு ஒன்றைப்பற்றி உயரும் தன்மையை உணர்ந்தே அறிவு உருவில் எல்லாமாகி நின்ற இறைவன் நம் மனப்பரிபாக நிலைக் குத்தக்கபடி உருக்கொண்டு தாமே எழுந்தருளுகிறான். அப்படித் தன்னைத் தோன்றாத்துணையாக அனுபவிக்கும் பக்தர்கள் சிந்தனை யில் தோன்றிய இறைவனே செம்பிலும் கல்லிலும் மரத்திலும் அழகுக்கருவூலமாகி நின்று ஆறு பேரறிவுகளும் ஒருங்கே தம்மிடம் குவிந்து ஈடுபடும் வாய்ப்பை அளிக்கிறான். பக்தியும் கலைத்திறனும் உயர்நோக்கமும் உருவாகி நிற்பவைகளே நம் நாட்டுக்கோவில் கள். இத்தகைய கடவுள் உருவங்களாகத்திகழும் மூர்த்திகள் எத்தனையோ. நல்ல பண்பாட்டின் அடிப்படையில் பகுத்தறிவை வளர்த்துக் கொண்டவன் கல்லிலும் லோஹத்திலும் மரத்திலும் ஆகாயத்திலும் இறைவனைக் காண்கிறான். மற்றவன் இறைவனை யும் கல்லாக மரமாகக் காண்கிறான். மனத்தளவே தான் மனிதனின் வளர்ச்சி.

நோயுற்றபோது நோயின் கடுமையை நீக்கி நமக்கு ஆறுதல் அளிக்க அவரவர்களது குல தெய்வங்கள், அவரவர் ஊர்காவல் தெய்வங்கள், கிரகதேவதைகள் என நாம் வழிபடும் இறைவனின் திருவுருவங்கள் பல. குணசேகரத்தில் எழுந்தருளியிருக்கும் ஸ்ரீனிவாஸப்பெருமாளை பூதப்ரேத பிசாசபாதைகளால் துன்புறு பவர்கள் உன்மாத்த நோய்வாய்ப்பட்டவர், சரணடைந்து நோய் நீங்கப் பெறுகிறார்கள். கடும் அம்மைநோய்வாய்ப்பட்டவர்களில் வாழைப்பட்டையில் படுக்கவைத்து மாரியம்மன் கோவில்களில் கொண்டு சென்று கிடத்தப்படுவதால் அவளிட்ட உயிர்பிச்சையாக மறுவாழ்வு பெறுபவர்கள் பலர். வைத்யேச்வரன் கோவிலிலுள்ள ஸ்ரீவைத்யநாதப் பெருமானுக்கு உப்பும் வெல்லமும் வாங்கிப் போட்டு நோய்கள் உப்பைப்போலவும் வெல்லத்தைப்போலவும் கரைந்து மறைந்து இன்பம்பெற்றவர்கள் கோடானுகோடிப்பேர். மூச்சுத்திணறும் ஆஸ்துமா நோயாளியும் மாந்த வலிப்புவரும் குழந்தைகளும் கோவில் கிணறுகளுக்குத் தாம்புக்கயிறு வாங்கிப்போடுவதும், அண்டகோச நோய்களாலும் கிரந்தி கண்ட மாலை போன்ற நோய்களாலும் துன்புறுபவர்கள் கழக்கோடி வாங்கிப்போடுவதும், சிரங்கு சினப்பு, பரு, முதலியவை நீங்க மிளகு வாங்கிப்போடுவதும் அந்த அந்த உறுப்புகளில் வரும் நோய்கள் நீங்க அந்த அந்த உறுப்புகளையே வெள்ளியிலோ செம்பிலோ உருவாக்கி கோவில் உண்டியல்களில் சேர்ப்பதும், இறைவனை மனமுருகி வேண்டிக்கொண்டதன் பயனாகக் காலன் வாயிலிருந்து மீண்டவர், இறைவனுக்கே தாம் அடிமை எனத்

தன் தலையையே அர்ப்பணித்துக்கொள்ளும் பாவனையில் தலையை மொட்டை அடித்துக்கொள்வதுமாக பல விதமாகத்தாம் நோயிலிருந்து நீங்கியதற்காக நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்ளும் முறையில் பல்லாயிரக்கணக்கான மக்கள் கோவில்களில் பிரார்த்தனை செலுத்திவருவதைப்பார்க்கிறோம். இவையெல்லாம் பகுத்தறியமுடியாத மூடப்பழக்கங்கள் அல்ல.

இப்படி தீராநோய் நொடிகளில் நாம் தத்தளிக்கும்போது இறைவனிடம் வேண்டிக்கொண்டபடி நம் பிரார்த்தனைகளைச் செயலளவில் செய்ய நாம் மறந்து நிற்கும்போது நமது நன்றி மறந்த செயலை வேறு பயம் காட்டித்தாமே உணரச்செய்து பிரார்த்தனை செய்து கொண்டதைத்தாமே முன் நின்று நினைக்க முடியாத பாங்கிலே இறைவன் நிறைவேற்றிக்கொள்வதையும் பல அன்பர்கள் அனுபவித்திருக்கக்கூடும்.

நோய்கள் பலவகைப்பட்டவை. மருந்தால் எளிதில் தீருபவை சில. மருந்தால் மிகக்கஷ்டப்பட்டு தீருபவை சில. எத்தனை கஷ்டப்பட்டாலும் எத்தனை உயர்ந்த மருந்துகளைத்திறம் மிக்க வைத்யன் கையாண்டபோதும் நாணல் தலைகுனிவதுபோலத் தணிந்து அடிக்கடி தலைதூக்கும் நோய்கள் பல. காரியத்திற்கேற்ற பலன் என்ற நியதிமாறி வைத்யனின் சிகித்ஸை விபரீதபலனையே அளித்துத்தீராமல் இயற்கை எய்யச் செய்யும் நோய்களும் உண்டு ஆக நோய்கள் அனைத்தும் மருந்தால் தீரும் என்றநியதி இல்லை. இந்நிலையில் கஷ்டத்திலும் நஷ்டத்திலும் துணைநிற்கும் ஒரேவஸ்துவை, எதையும் மாற்றியமைக்கும் திறம்படைத்த ஒன்றை இறைவனை – மருந்தும் அவனே, வைத்யனும் அவனே, என்ற நம்பிக்கையுடன் சரணடைவதால் பாரம் நீங்கி மனமும் சரீரமும் லேசாகி வைத்யன் செய்யும் சிகித்ஸை எதிர்பார்த்ததைவிட வியக்குமளவில் நோயைத் தீர்த்துவிடும். இறைவனின் அருளே மருந்து. இறைவனோ வைத்யன். செட்டிப்பெண்ணிற்கு மருத்துவம் பார்ப்பதற்கெனத்தாயாகி வந்த எங்கள் ஊர் தாயுமானவன்–மாத்ருபூதஈச்வரன் இதைத்தான் நமக்கு உணர்த்தி வருகிறான்.

———

பெருத்த உடலும் வலிவும்

உடலின்மேல் தோற்றத்தைக் கொண்டே எதையும் தீர்மானிக்காதே. உடல் நன்கு வளர்ந்து பருத்திருப்பதால் ஒருவன் பலசாலி என்றோ இளைத்திருப்பதால் பலவீனன் என்றோ மதிப்பிடாதே. மிகவும் இளைத்திருப்பவன்கூடப் பலசாலியாகத் திகழ்வதைப் பார்க்கிறோம். எறும்பு தனது சிறு உடலைவிடப் பன்மடங்கு பெரும் பொருளைக்கூட நகர்த்தி எடுத்துச் செல்வதைப் பார்த்ததில்லையா? வலிவைக் கொண்டுதான் உடல் நிலையை அறியவேண்டும். [தோற்றத்தைக் கொண்டல்ல.]—சரகர்.

நம்மை மூடி நிற்கும் தோல்

எஸ். வி. ரா.

பிறர் தம்மைப்பற்றி என்ன நினைப்பார்கள் என்ற உணர்ச்சிக்கு இடமளிக்காமல் நாணமற்று நிற்பவனைத் தோல் தடித்தவன் என்கிறோம். தோல் தடிப்பதால் நுண்ணிய உணர்ச்சிகளை உணரும் சக்தி மறைகிறது. தோல் தடித்தப் பிராணிகளை விட மென்மையான தோலுள்ள பிராணிகளிடம் மனத்தின் உணர்வுகள் அதிகமாகப் புலப்படுகின்றன. உடலிலுள்ள தனித்துப்பார்க்கச் சகிக்காத ரத்தத்தையும் தசையையும் ஊன்நீரையும் பிறர் பார்வையிலிருந்து – ஏன் நம் பார்வையிலிருந்தும் மறைப்பதென்ற ஒரு பெரும் பணியைத்தோல் நிறைவேற்றுகிறது. இதைவிட அது ஒரு இந்திரியமாக பல்வேறு மாறுபட்ட உணர்ச்சிகளையறிய உதவும் புலனாக இருப்பதே அதற்கு முக்கியமான பெருமை. மூளையையும் ஹிருதயத்தையும் ச்வாஸகோசத்தையும் விட தோல் முக்கியத்துவத்தில் சற்றும் தாழ்ந்ததல்ல. தோல் நிகழ்த்தும் அற்புதப்பணிகளில் பலவற்றை நாம் பொதுவாக உணர்வதில்லை.

உடலின் எடையில் ஆறில் ஒரு பங்கைத் தோல் தாங்குகிறது. உடலின் எடையில் பெரும்பகுதி கொழுப்பாலும் நீராலும் ஏற்படுவதுதான். இவ்விரண்டின் பெரும்பகுதி தோலில் தங்கி நிற்கிறது. ஜலாம்சமோ கொழுப்போ உடலின் தேவைக்கு அதிகமாகவே உடலில் சேர்ந்தால் அவைகளைத் தோல்தான் வாங்கி வைத்துக்கொண்டு உடலுக்குத் தேவைப்படும்போது திரும்பத்தருகிறது.

நெருக்கடி நிலைகளில் உடலின் பல்வேறு உறுப்புகளில் ஏற்படும் ரத்தத்தேவையை அனேகமாகத் தோலே முன் நின்று பூர்த்தி செய்கிறது. ஒரு சாலையில் சென்றுகொண்டிருக்கும்போது திடீரென ஒருவன் தாக்குகிறான். அத்தாக்குதலை எதிர்க்கவோ, தப்பி ஓடவோ நமது தசைகளுக்கும் ஹிருதயத்திற்கும் மூளைக்கும் அதிக ரத்தம் தேவை. உடன் தோல் சுருங்கித் தம்மிடம் தேங்கியுள்ள ரத்தத்தை உள்ளே தேவைப்படும் பகுதிகளுக்கு அனுப்பிவிடுகிறது. தோலில் ரத்தம் குறைவதால் தோல் வெளுத்து விடுகிறது பயத்தாலும் எதிர்பாராது ஏற்படும் நிகழ்ச்சிகளாலும் தோல் வெளுப்பதன் காரணம் இதுவே. இதற்கு மாறாகக்

கடுமையான கோபத்தை வரவழைத்துக்கொள்கிறோம். உடலின் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பையும் பரபரப்பையும் சமாளிக்க ரத்த ஓட்டத்தில் விரைவு காண்கிறது. முகம் உப்பிச் சிவக்க உதடு துடிக்க அதிவேகமாக நிகழும் ரத்த ஓட்டத்திற்கு இடம் அளிக்கத் தோல் முன்வருகிறது. இப்படி கோபம் தாபம் போன்ற மன உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பைப் பிரதிபலிப்பது போல சரீர பாதைகளையும் தோல் பிரதிபலிப்பதைக் காணலாம்.

கத்தி வெட்டு அல்லது ரத்தபேதி ஏற்படுகிறது. அதிக அளவில் உடலில் ரத்தச் சேதம் ஏற்படுகிறது. உடன் அதைச் சமாளிக்கத் தோலில் தேங்கியிருந்த ரத்தம், முக்கியமாகப் பாதுகாக்க வேண்டிய உள்ளுறுப்புகளில் போய் சேர்கிறது. ஆகவே தோல் வெளுத்து விடுகிறது. இப்படி ரத்தச்சேமிப்பு நிலயமாகத் தோல் விளங்குகிறது.

வெளி உணர்ச்சிகள் அனைத்தையும் அறிய வகை செய்வது தோல்தான். தன்னுடன் சம்பந்தப்பட்ட பொருள் மென்மையானதா கரடுமுரடானதா? மெதுவானதா தடித்ததா? வரண்டதா நெய்ப்புற்றதா? வழவழப்புள்ளதா சுரசுரப்பானதா? சூடானதா குளிர்ந்ததா? இவை யனைத்தையும் நமக்குப் புலப்படுத்துவது தோல்தான். தொடு உணர்ச்சி மூலம் அறியத்தக்கவை அனைத்தையும் தோல் தான் உணர்த்துகிறது. அதனால் இதற்கு ஸ்பர்சேந்திரியம் என்ற பெயருண்டு. கண்ணும் காதும் மூக்கும் நாக்கும் கூட இந்திரியமாக இருப்பது ஸ்பர்சேந்திரியமாக இருப்பதால் தான். ஸ்பர்சம் எனும் தொடு உணர்ச்சி வாயுவின் குணம். ஆகவே வாயுவின் முக்கிய இந்திரியம் தோல்.

தோலின் பரப்பு முழுவதிலும் மூளையுடன் தொடர்பு கொண்ட நரம்புகள் நிறைந்திருக்கின்றன. தோலின் பரப்பிலே வந்து முடியும் நரம்பு முனைகளில், சில சூட்டை அறிவிப்பவை; சில குளிர்ச்சியை அறிவிப்பவை. இப்படி வலியையும் எரிச்சலையும் அரிப்பையும் குறுகுறுப்பையும் வரட்சியையும் நெய்ப்பையும் அறிவிக்கத் தனித்தனி நரம்பு முனைகள் உள்ளன. வெளியிலுள்ள சூட்டிற்கும் குளிர்ச்சிக்கும் நெய்ப்பிற்கும் வரட்சிக்கும் இப்படி மாறுபட்ட உணர்ச்சிகளுக்கும் ஏற்ப தோலின் பரப்பில் ஏற்படும் மாறுதலையே நரம்பு முனைகள் மூலமாக சூடாகவும் குளிர்ச்சியாகவும் நெய்ப்பாகவும் வரட்சியாகவும் நம் மூளை உணர்கிறது. ஆகவே சரீரத்தினுள்ளும் மனத்தினுள்ளும் நிகழும் நிகழ்ச்சிகளைப் பிரதிபலித்து உணர்த்துவது போல, வெளியிலுள்ள சீதோஷ்ணம் முதலியவைகளையும் தோல்மேல் படும் தொடு உணர்ச்சியையும் பிரதிபலித்து மூளைக்கு உணர்த்துகிறது அகவே புலன்களில் இதுதான் சிறந்தது என்று பெருமை இதற்கு உண்டு.

நாம் காணும் அனைத்தும் அநித்தியம் - அழிந்து உண்டாகி அழிந்துவிடக்கூடியது என்று கூறுவர். அதை மெய்யென நிரூபித்துக்காட்டுவதில் தோலுக்கு நிகர் கிடையாது. நேற்று நாம் கண்ட தோலின் மேல் பகுதி இன்றிருப்பதில்லை. இன்று கண்டதை நாளை காண முடியாது. ஒவ்வொரு தடவை தேய்த்துக் கொள்ளும் போதும் குளிக்கும் போதும் சொரியும் போதும் கண்ணுக்குப் புலப்படாத சிறு சிதள்களாகத் தோல் உரிந்து வெளியாகி விடுகிறது. இப்படி க்ஷணந்தோறும் அழியும் பகுதியை அதே வேகத்தில் உள்ளிருந்து உற்பத்தியாகும் தோல் ஈடு செய்கிறது. இந்த வேகத்தில் வளர்ச்சியுறுவதும் அழிவதுமான உடற்பகுதி வேறு கிடையாது.

மிகவும் மென்மையான, மென்மையாலேயே அழகாகத் தோற்றமளிக்கும் தோல் கூடப் பூதக்கண்ணாடி மூலம் பார்க்கப் படும் போது முதலைத் தோலைப்போல் அன்னாசிப்பழத் தோலைப் போல் கரடுமுரடாக மேடு பள்ளங்களுடன் காணும். பல்லாயிரக் கணக்கான உதிரியான பல சிதள்கள் நடுவிலே இடைவெளி களுடன் ஒன்றின்மேல் ஒன்ருக சில இடங்களில் இருபது அடுக்குகள் வரை கூடக் காணப்படும்.

தோலை இரண்டு அடுக்காகப் பிரிக்கலாம். மேல் தோல் [பஹிஸ்த்வக் என்று ஆயுர்வேதப் பெயர். எபிடெர்மிஸ் என ஆங்கிலப்பெயர்] உள் தோல் [த்வகந்தரம் என ஆயுர்வேதப் பெயர். டெர்மிஸ் என ஆங்கிலப்பெயர்] என்று பொதுவான பிரிவினை. ஸூக்ஷ்மமாகப் பிரிக்கும் போது ஏழு தோல் அடுக்குகள் உள்ளன.

பாலைக் காய்ச்சும்போது பாலின் வெளிப்புறத்திலுள்ள சீதோஷ்ண மாறுபாட்டாலும் காற்றின் அழுத்தத்தாலும் பால் தடித்து மேல் ஆடையாகப் படிகிறது பால் காயக்காய அது தனி உருவம் பெறுகிறது. நகர்த்தினுல் நகருகிறது. அது போலத் தாயின் கருக்குழிக்குள் ஒன்பது மாதங்கள் தொடர்ந்து தாய்தந்தையரின் பீஜக்கலவை ஒரே சூடாகப் பாகமடைகிறது. அந்தக்கலவையின் உட்புறத்தை விட வெளிப்புறம், சூழ்நிலை கர்ப்பாசயச்சுவர்களின் ஸ்பர்சம் இவை காரணமாகப் பாலாடை போல இந்த ஏழு அடுக்குகளும் அமைகின்றன. இவை ஏழுக்கும் தனிப்பெயர் உண்டு. இவைகளை வரிசையாகக் காண்போம்

1. அவபாஸிநீ - தோலின் மேல் புறத்தில் நாம் காணும் பகுதி இது. தோல் நிறம் இங்குதான் வெளிப்படுகிறது. தேமல் நோய் இந்தப் பகுதியைத்தான் பாதிக்கிறது. முள்ளு முள்ளாகத்

தூக்கி நிற்கும் பத்மகண்டகம் எனும் தோல் நோயும் இந்த மேல் பரப்பில்தான் ஏற்படுகிறது.

2. லோஹிதா - இது இரண்டாவது அடுக்கு. கருஞ்சிவப்பு நிறமுள்ளது. ரத்தக்குழாய்களின் மயிரிழைப்பகுதிகள் இங்குதான் முடிவடைகின்றன. அரிப்புடன் ஊன் நீர் கசியும் நோய்கள் இப் பகுதி கெடுவதால் ஏற்படுபவை. மேலுள்ள அவபாஸினீ எனும் தோல் பரப்பு மறைந்து லோஹிதாவும் கெட, தோலில் கருமையும் அதிகப் பளபளப்பும் காணும். இயற்கை நிறம் மாறுபடும். சிலருக்கு முகத்தில் காணும் கருமை இந்தப் பரப்பில உண் டாவது.

3. ச்வேதா - இந்த உள்பரப்பு உள்தோலுக்கும் மேல் தோலுக்கும் நடுத்திரையாக நிற்பது. வெண்ணிறமுள்ளது. பொதுவாகத் தோல் வெடிக்கும் போது உள்ளே தெரியும் வெள்ளைப்பகுதி இதுவே. மச்சம் இந்தத் தோல் வரை ஆழ்ந் திருக்கும். தோல் மேலாக சிராய்ந்தபோது இந்த வெள்ளைப் பகுதியைப் பார்க்கக்கூடும்.

4. தாம்ரா - உள் தோல் பகுதியின் மேல் பரப்பு தாமிர நிறமுள்ளது. குஷ்டம், வெண்குஷ்டம் போன்ற நோய்கள் இந்தத் தோல்பரப்பில்தான் ஆரம்பிக்கின்றன. ஆகவே குஷ்ட நோய்களில் மேலுள்ள மூன்று பரப்புகளும் கனம் குறைந்து வந்து தாமிர நிறப்பகுதியே வெளிப்பட ஆரம்பிக்கிறது.

5. வேதிநீ - உள்தோல் பகுதியின் நடுப்பரப்பு. இதில்தான் நரம்பு முனைகள் முடிவடைகின்றன. எரிச்சல் வலி சில்லிப்பு முதலிய வேதனைகளை உணர்த்தும் இடமானதால் வேதிநி எனப் பெயர். இந்தப்பகுதி சீர்கேடும்போது தோலில் எரிச்சல் மிகுந் துள்ள விஸர்ப்பம் (அக்கி) முதலியவையும் தோலின் உணர்ச் சியைக் குறைக்கும் குஷ்டநோய் வகைகளும் ஏற்படுகின்றன

6. ரோஹிணீ : மேல்தோல் படல்படலாகப் பிளந்து அழிந்துக் கொண்டு வரும்போது புதிதாகத் தோல் படலங்களை உற்பத்தி செய்யும் பகுதி. தோல் வளரும் பகுதி. இந்தப் பகுதி யின் விபரீத வளர்ச்சிதான் யானைக்கால், தோல் புற்றுநோய், அர்புதம் அபசீ எனப்படும் கூழைக்கட்டி வகை முதலியவை. கொழுப்பு கோளங்கள் மிகுந்த பகுதியானதால் ஆழ்ந்து வலியற் றுக் காணும் கொழுப்புக் கட்டிகள் இதில் ஏற்படுகின்றன.

7. மாம்ஸதரா : தசைநார்களின் முனைகள் தோலில் பொறுத்தப்பட்டுள்ள இடம். ஸப்டெர்மல்லேயர் என இப்பகுதியை ஆங்கிலத்தில் அழைப்பர். மயிர்க்கால்கள் பதிந்துள்ள இந்த

இடத்தில் உணர்ச்சி வசப்படுகையில் மயிர்க்கால்களைத் தசைகள் இழுப்பதால் மயிர்குத்திட்டுச் சிலிர்த்து நிற்கிறது.

இப்படி ஏழுபடல்களாக இருக்கும் தோலின் கனம் இடத்திற்கு இடம் மாறும். வயிறு, புட்டம், புஜம் போன்ற கொழுப்பு மிக்க தசைப்பகுதிகளில் தோல் நெல்லளவுகூட தடித்திருக்கும். சில இடங்களில் இழுத்துப் போர்த்தப்பட்ட ரப்பர்துணிபோல மிக மெல்லியதாக இருக்கும். கையால் கடுமையாக உழைப்பவர்களின் உள்ளங்கைப்புறத்தினும் முக்கியமாக விரல் நுனிகளிலும் அவ்வாறே பெருவழி நடப்பவர்களின் உள்ளங்கால் தோலிலும் தோலின் மேல்பகுதி மிகவும் தடித்திருக்கும். அந்தத்தோலை இரு நகங்களுக்கிடையே நசுக்கித் தூக்கமுடியும். அவ்விதம் கிள்ளும் போது வலிதெரியாது ஆனால், மெல்லிய தோல் பகுதிகளில் அப்படிக் கிள்ளும்போது வேதினி என்ற படலமும் அமுக்கப் பெறுவதால் வலி தெரியும்.

சிசுப்பருவத்திலும் வயோதிகப் பருவத்திலும் தோலில் சுருக்கம் தெரியும். உடல் வளர்ச்சி பெறப் பெறத்தோல் பலூன்போல விரிகிறது. பிறகு முதிர்ச்சி பெற்று கிழத்தன்மை வந்ததும் சுருங்க ஆரம்பித்து விடுகிறது. யௌவனப் பருவத்தில் சுக்கில தாது பூரணமான வளர்ச்சிபெறும்போது தோலில் கொழுப்பு அதிகமாகச் சேர்ந்து தோலில் மழ மழப்பையும் பொலிவையும் விளைவிக்கிறது. இந்தக் கொழுப்பு வியர்வைக் குழாய்களின் வாய்களை அடைக்கும் போது ஏற்படும் சினப்புகளே முகப்பருக்கள் என்ற யௌவனத்தின் ஆரம்பத்தைக் குறிக்கும் சின்னங்கள். யௌவனத்தின் பயனாக உடல் இனச்சேர்க்கை பெற்றதும் இந்த அடைப்பு நீங்கி பருக்கள் மறைகின்றன.

பிம்பத்தைப் பிரதிபிம்பமும் காட்டுவதுபோலத் தோல் சாயலையும் காட்டுகிறது. தாய் தந்தையரின் சாயலை மகனிடம் காண்பிப்பது இந்தத் தோல்தான். தோலில் ஒரு தளதளப்பு காணும். இதை சாயை என்பர். நிறத்தின் உண்மைத் தோற்றத்தைக்கூட இது மறைக்கும். அருகில் நின்று உற்றுப் பார்க்கும்போது இது புலப்படும். பெரிய மஹான்களிடம் தூரநின்று பார்க்கும்போதே புலப்படும் ஓர் ஒளியைக் காண்கிறோம். இதை பிரபா என்பர். இத்தனையும் வெளித் தோற்றத்தில் நாம் காண்பவை.

இதன் அமைப்பிலும் பணியாற்றலிலும் இன்னும் பல வியக்கத்தக்க விஷயங்கள் உள்ளன, இவைகளை அடுத்த இதழில் காண்போம்.

காலரா அபாயம்! நமது கடமை.

இந்திய யூனியன் சர்க்கார் சுகாதார இலாகா "1966–67ஆம் ஆண்டில் நமது நாட்டில் காலரா நோய் பெருவாரியாகப் பரவலாம். 50,000 மக்கள் மரணமடையலாம். இவ்விதம் நிதானிக்க முகாந்திரம் உள்ளது. இந்தத் தொத்து நோயைத் தடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகளைப்பற்றி சுகாதார கௌன்ஸிலில் ஸமீப காலத்தில் யோசனை செய்யப்படும்" என்று பத்திரிகைகளில் அறிவிப்பு வெளியிட்டிருக்கிறது.

காலரா எனப்படும் விஷபேதி அடுத்த ஆண்டில் இந்தியாவைப் பீடிக்கும் என்ற ஜோஸ்யம், ஜோதிஷமறியாதவனது ஜோஸ்ய பேச்சுக்கள் போல, பலிக்காமல் போகட்டும் என்று இறைவனை முதலில் வேண்டுவோமாக. விஷபேதி வரலாம் என்று ஊகம் செய்வதற்கு முகாந்திரம் இதுவாகலாம்:— விஷபேதி மக்களிடையே ஏககாலத்தில் பெருவாரியாக சூரையாடமலிருக்க 'தடுப்பு' நடவடிக்கைகள் பல்லாண்டு பல்லாண்டுகளாக, பூமியெங்கும் முழுமுயற்சியுடன் அனுஷ்டிக்கப்பட்டுக்கொண்டிருந்த போதிலும், விஷபேதி ஏதோ ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தில் 5-6 வருஷங்களுக்கு ஒரு முறை ஏதாவது ஒரு நாட்டில் திடீரென்று பெருவாரியாகப் பரவிச் சூரையாடுகிறது. இந்த நீண்டகால அநுபவம், வரும் வருஷம் பாரததேசம் காலராவிற்கு அமிதமான இரை தரக்கூடியதாகலாம் என்று ஸூசனை காட்டுகிறது.

சர்க்கார் சுகாதார இலாகா, இந்தியாவில் காலரா பரவாமலிருக்கச் செய்யவேண்டியவைகளை யெல்லாம் முழுசிரத்தையுடன் செய்யட்டும். வரவேற்றுப் பூர்ண ஒத்துழைப்புடன் அதன்படி நடப்போமாக. ஆனல், காலரா தடுப்பு ஊசி மருந்து ஏற்றிக்கொண்டாயிற்று – இனி காலரா பீடிக்க முடியாது என்று குருட்டு தைரியத்துடன் ஆகாராதிகளில் அசட்டையாக இருக்கவேகூடாது. காலராத்தடுப்பு ஊசி மருந்து பல தடவைகள் ஏற்றிக் கொண்ட பின்பும் காலரா பீடிக்கின்றதை பார்க்கிறோம். ஆதலால் காலராத் தடுப்பு மருந்து ஊசிபோட்டுக்கொள்வதுடன் நிற்காமல் மற்றபடியும் நோய்களைத் தடுக்கும் உபாயங்களை எல்லாவிதங்களிலும் முன் ஜாக்கிரதையுடன் ஒவ்வொருவரும் அநுஷ்டிக்க வேண்டியது மிக அவசியம்.

ஜலத்தைக் காய்ச்சி உபயோகித்தல், அசுத்தமான சூழ்நிலையில் வியாபாரத்திற்காக விற்கப்படும் அன்னபானங்களை அடியோடு அகற்றுதல் முதலிய உணவு நியமங்களையும் சுத்தி முறைகளையும், ஆசாரங்களையும் முறைப்படி அநுஷ்டித்தல். ரஸாயனங்களினால் சரீரத்தை நன்கு திடம்பெறச் செய்தல். உணவு, உடை, நடை பாவனைகளில் உடலின் தற்காப்பு சக்தியைக் குறைக்க வல்ல பழக்க வழக்கங்களைக் கைவிடுதல், இவைகளை மேற்கொண்டால் காலரா வியாதி கண்டிப்பாய் வரவே வராது.

மற்றொன்றும் இங்கு கவனிக்கத்தக்கது:— வியாதித் தடுப்பு ஊசி மருந்துகளுக்குத் தடுப்பு சக்தி பூர்ணமாயிருப்பதில்லை. காரணங்கள் பல. இருக்கிறதாக வைத்துக்கொண்டாலும் ஒவ்வொரு குறிப்பிட்ட வியாதியை மட்டும் தடுக்கக் கூடியதாக காலரா, பிளேக், அம்மை, டைபாயிடு முதலிய ஒவ்வொரு வியாதியையும் தடுக்க தனித்தனியே மருந்து அடிக்கடி ஏற்றிக்கொள்ளவேண்டியது அவசியமாகிறது. ஆனால் உடலில் தற்காப்பு சக்தி குறையும்போது இந்த ஊசிகளும் பயனற்றுப் போகக்கூடும். ஆகாராதிகளில் நியமங்கள், ஆரோக்கியத்திற்குகந்த பழக்கவழக்கங்கள், ரஸாயன விதிகள் இவைகளை ஸேவித்தல் ஸகல வியாதிகளையும் நிச்சயமாய் தடுக்கவல்லது என்பது அநுபவஸித்தம்.

வரப்பெற்றோம் —

ஸ்ரீ பக்த ஸமாஜம் சங்கரஜயந்தீ மலர்

சென்னை மேல மாம்பலத்தில் ஸ்ரீ காஞ்சீ காமகோடி பீடாதிபதி ஸ்ரீ சங்கராசார்ய ஸ்வாமிகளின் திருவருளை முன்னிட்டு மெய்யன்பர்கள் நிறுவியுள்ள ஸ்ரீ பக்தஸமாஜம் பராபவ வருஷம் சித்திரை மாதம் நடந்த ஸ்ரீ சங்கரஜந்தி விழாவை முன்னிட்டு ஒரு மலர் வெளியிட்டிருக்கிறார்கள். ஸ்ரீ சங்கரபகவத்பாதர்கள் இயற்றிய ஏகச்லோகீ, ஸ்ரீசிவபஞ்சாக்ஷரஸ்தோத்திரம், ஸ்ரீரங்கநாதாஷ்டகம், ஸாம்ப தசச்லோகீ, ஹரிமீடே ஸ்துதி, ஸ்ரீ திரிபுரஸுந்தரீவேதபாதஸ்தவம், ஸுப்ரமண்ய புஜங்கம், முதலிய ஸ்தோத்ரங்களை மூலத்தை நாகரி – தமிழ் லிபிகளிலும் வெளியிட்டு, தமிழில் எளிய நடையில் கருத்துரையும் தந்துள்ளது மிகச் சிறந்த அம்சம். பூஜாதத்வம் என்பதுபற்றி ஸ்ரீ வத்ஸ வே. ஸோமதேவசர்மா அவர்கள் எழுதியுள்ள கட்டுரை பூஜை புரிவதில் கவனிக்கத்தக்க அம்சங்களைத் தெளிவாகத் தெரிவிக்கிறது ஸ்ரீ காமகோடி பீடாதிபதி ஆசாரியர்களின் அருள்வாக்குகள் தொகுக்கப்பெற்று வெளியிடப்பட்டுள்ள ஆஸ்திகர்கள் வரவேற்கும் சிறந்த [illegible] இது.

அதிஸாரம்

வயிற்றுப் போக்கு

நோய்கள் வராமல் முன் ஜாக்கிரதையாகத் தடுத்துக் கொள்வதற்கும், வந்துவிட்ட நோய்களைச் சிகித்சை செய்து போக்குவதற்கும், நோய்கள் எதனுல் ஏற்படுகின்றன என்று காரணங்களை அவசியம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். வயிற்றுப்போக்கின் பல்வேறு வெளிக்காரணங்கள் சென்ற இதழில் குறிக்கப்பட்டுள்ளன. வயிற்றுப்போக்கு நோயால் உடலில் உண்டாகும் வாத பித்த கபங்களால் ஏற்படும் மாறுதல்களையும் மலத்தில் காணும் மாறுதல்களையும் அறிந்து மருந்து கொடுத்தால்தான் எளிதில் சீக்கிரத்தில் வியாதி சமனமாகும்.

மனத்தில் ஏற்பட்ட சோகம், பயம், பண நஷ்டம் முதலிய வியாகுலத்தினுல் பேதி உண்டாகியிருக்கிறதா? அல்லது ஆகாரத்தின் கெடுதியினுல் குடல் கெட்டு பேதி உண்டாகியிருக்கிறதா? என்பதை முதலில் பார்க்க வேண்டும். மனோவியாகுலம் ஆகாரதோஷம் இரண்டு காரணமும் சேர்ந்து பேதி வரலாம் அப்படியாகில் மருந்தும் தேவையாகும். மனது இடிந்துபோனது மட்டும் பேதியை விளைவித்திருக்கும் இடத்தில் மருந்து மட்டும் போதாது. மனோவியாகுலத்தைத் தைர்யம் சாந்தி விவேகாதிகளினுல் அகற்றுவதே முக்கியமான நிவாரணமாகும்.

உணவின் கேட்டாலும், குடல் கெடுதிகளினுலும் வந்த வயிற்றுப்போக்கில் நோயின் நிலையை முதலில் கவனித்து மருந்துண்ண வேண்டும். மலக்கழிவு தொடங்கிய தருணத்தில் முதலில் மலம் ஆமமாய் அஜீர்ணம்சம் அதிகம் கலந்து இருக்கும். பிறகு அடுத்த படியாக—மலத்திற்கு பக்குவ நிலை உண்டாகும். ஆமம் மப்பு மிகுந்த நிலையில் மலம் கனமாயும் அதிக துர்வாடையுள்ளதாயுமிருக்கும். வயிற்றில் இரைச்சல் உப்புசம் அடைசல் அதிகமிருக்கும். பக்குவநிலையில் இக்குறிகள் மாறி மலம் லேசாய் வாடை குறைந்து வயிற்றிலும் கனம் இரைச்சல் குறைந்து படிமானமாயிருக்கும். அதிஸாரத்தில் ஆமநிலையில் மலத்தைக் கட்டும்படியாக ஔஷதம் சேர்க்கவே கூடாது. பேதியாக ஆரம்பித்ததிலிருந்து உணவு ஒன்றும் சாப்பிடாமல் உபவாஸம் போட்டால், அஜீர்ணநிலை மாறி இயற்கையில்

பாகமடைந்துவிடும். சரீரத்தின் ஸாதாரணபலம் மிகக் குறைவாயிருந்து. ஆகாரத்தின் அதிகக் கெடுதியினால் ஏற்பட்டுள்ள அஜீர்ணத்தின் தொந்திரவு வலுவாய் இருந்தால், உபவாஸத்துடன் அஜீர்ணமாயுள்ளதைப் பக்குவம் செய்யும்படி ஔஷதம் சாப்பிட வேண்டும். மலத்திற்கு பக்குவநிலை வந்ததும். பேதியாவது தானாகவே குறைந்துவிடும். தேவையாயின் மலத்தைக் கட்டும் மருந்தும் சாப்பிடலாம். மலம் பக்குவநிலையை அடைவதற்கு முன்பு அதிஸாரத்தில் ஸாதாரணமாய் ஸ்தம்பனம் செய்ய மருந்து கொடுத்தால் வயிற்றில் பொருமல் உப்புசம் முதலிய பல தொந்திரவுகள் உடனே வளரும்.

சிகித்ஸை

அதிஸாரத்தில் — அஜீர்ணமுள்ள நிலையில் சூடான வெந்நீர் அடிக்கடி மிதமாய் அருந்தவேண்டும். சோம்பு, சுக்கு, விளாமிச்சம் வேர் இவைகளை நசுக்கிப் போட்டுக் காய்ச்சிய வெந்நீர் பருகுவது தனி வெந்நீரைப்பார்க்கிலும் பொதுவாய் எல்லா நிலையிலும் நல்லது.

தாந்ய பஞ்சக கஷாயம்

கொத்துமல்லிவிதை, விளாமிச்சம் வேர். வில்வப்பஞ்சு கோரைக்கிழங்கு, சுக்கு இந்த ஐந்து சரக்குகள் வகைக்கு 5 கிராம் பொடித்துப் போட்டு ஒரு லிடர் ஜலம் சேர்த்து ½ லிடர் மிச்சமாய் காய்ச்சி வடிக்கட்டிக் கொள்ளவும் 2-3 அவுன்ஸ் ஒரு வேளைக்கு 2 மணி நேரத்திற்கு ஒரு தரம் சூடாய் சாப்பிடவும். வயிற்றில் உள்ள பொருமல் முதலிய அஜீர்ண நிலை சீக்கிரம் சமனமாகும்.

குறிப்பு —அதிஸாரத்தில் பித்த தோஷத்தின் கெடுதி மிகுதியாயிருப்பின் வயிற்றில் எரிச்சலும் தண்ணீர்—அவாவும் அதிகமாயிருக்கும். இந்த பித்தம் மிகுந்த அதிஸாரத்தில் மட்டும் தாந்ய பஞ்சக கஷாயத்தில் இருக்கும் சுக்கை எடுத்துவிட்டு அதற்குப் பதில் சோம்பு சேர்க்கவும். இதில் கஷாயத்தை ஆறவைத்துப் பருகவேண்டும்.

இந்தக் கஷாயம் தனியாகவும், மற்ற அதிஸார ஔஷதங்களுக்கு அநுபானமாயும் அநுபவத்தில் கொடுக்கப்படுகிறது.

வத்ஸகாதி கஷாயம்

வெப்பாலை பட்டை, வெட்பாலையரிசி, யானைக்கொம்பன் அதிவிடயம், வில்வப்பிஞ்சு, விளாமிச்சம்வேர் கோரைக்கிழங்கு. அ

சரக்கும் வகைக்கு 5 கிராம் இடித்து 1 லிடர் ஜலம் சேர்த்து 250 மிலி லிடர் மிச்சமாகக் காய்ச்சி வடிக்கட்டிக் கொள்ளவும். ஒரு அவுன்ஸ்வீதம் 2 மணிக்கொருதரம் சாப்பிடவும்.

அதிஸாரத்தின் ஆமநிலையில் உள்ள வயிற்றுவலி சமன மாகும். பித்தாதிஸாரம், ரக்தம் கலந்து போகும் அதிஸாரம், நாள்பட்ட அதிஸாரம் எல்லாவற்றிலும் தனியாகவும், மற்ற மாத்திரை சூர்ணம் மருந்துக்கு அநுபானமாயும் இது நல்ல உபயோகமானது

ஹ்ரீபேராதி கஷாயம்

விளாமிச்சம் வேர், காட்டாத்திப்பூ, வெள்ளைப்பாச்சோத்திப் பட்டை, பாடைக்கிழங்கு (வட்டத்திருப்பி) தொட்டார்சுருங்கி, வெட்பாலைப் பட்டை, வெட்பாலையரிசி கொத்துமல்லி விதை, அதிவிடயம், கோரைக்கிழங்கு சீந்தில் கொடி, வில்வப்பிஞ்சு, சுக்கு, மொத்தம் 13 சரக்கு வகைக்கு 3 கிராம் வீதம் சேர்த்து இடித்து 800 மிலிலிடர் ஜலம் சேர்த்து 200 மிலிலிடர் மிச்சமாய் காய்ச்சி வடிக்கட்டி ஒரு நாளில் 4 தடவை $1\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிடவும்.

சில இடத்தில் ஜ்வரமும் அதிஸாரமும் சேர்ந்து இருக்கும். அந்த நிலையிலும், மிகவும் நாள்பட்ட அதிஸாரத்திலும் இக் கஷாயம் மிக நன்மைதரும். ஜ்வரம் அதிஸாரம், வயிற்றுவலி, ரக்தப்போக்கு, வாயில் அருசி இவைகளைப் போக்கும். பசி தீபன முண்டாக்கும்

இந்த மூன்றுவித கஷாயங்களில் ஏதாவதொன்றின் உபயோகத்தினால் மிகவும் கொடூரமான அதிஸாரங்கள் தவிர, ஸாதாரணமாய் ஏற்படும் அதிஸாரங்கள் எல்லாம் ஆமநிலை விலகி பக்குவமாகி பூர்ண சாந்தமாகிவிடும்.

பத்தியம்

அதிஸாரத்தில் ஆம (அஜீர்ண) நிலையில் முதலில் பூர்ண உபவாஸம் அவசியம். கொஞ்சம் பசிதீபனம் ஏற்பட்ட பின்பு தனி மோர், கஞ்சியுடன் கலந்த மோர் சாப்பிடவும். வயிற்றுப் போக்கில் பொதுவாய் கொஞ்சம் புளித்தமோர் நல்லது. கொஞ்சம் எலுமிச்சம் பழச்சாறு புளிப்புக்காக மோரில் சேர்க்கலாம். உப்பு கருவேப்பிலை, ஓமம், பெருங்காயம் (ஸ்வல்பமாய்) கலந்து கொள்ளுவது மேன்மை. கஞ்சிக்குப் புழுங்கலரிசியை வறுத்து

சன்னமாய் உடைத்துக் கஞ்சி காய்ச்சிக் கொள்ளவும். அதிஸாரத்தின் ஆமநிலை குறைவதற்கு முன்பு—ஆரோரூட் மாவு, கோதுமை ரவை, சவ்வரிசி இவைகளைக் கஞ்சிக்கு எடுப்பது சிலாக்கியமில்லை. கஞ்சியைக் காய்ச்சுவதற்கு வெறும் ஜலத்தைச் சேர்ப்பதைப் பார்க்கிலும், மேலே எழுதப்பட்ட தான்ய பஞ்சக கஷாயத்தினுடைய மருந்து சரக்குகளை ஜலத்தில் சேர்த்து முதலில் காய்ச்சி வடிக்கட்டி எடுத்து அந்த வெந்நீரில் கஞ்சிக் குறுணையைப் போட்டுக் காய்ச்சி சாப்பிட்டால் வயிற்றுப்போக்கு நோய் சீக்கிரம் குணமாகும்.

இவ்விதம் எளிதான கஷாயங்களைக்கூடத் தயாரித்துக் கொள்ள ஸௌகர்யமில்லாதவர்கட்கு ஆமாதிஸாரத்தில் உபயோகிக்கும்படியாக எளிதான சூர்ண ஔஷதங்களை அடுத்தபடி தருகிறோம்.

ஆண் — பெண் கூட்டுப் பொறுப்பு

ஒரு பிரபல ஆசிரியர் தம் மாணவிகளுக்கு இப்படி அறிவித்திருக்கிறார். "உங்கள் சீலம், ஆத்மா இவற்றின் தரக்குறைவையே தெளிவாக உடலமைப்பைத் தோற்றுவிக்கும் நவீன உடைகள், எடுத்துக் காட்டுகின்றன. மேலும், பையன்களைப் பாப எண்ணங்களுக்கு இட்டுச் செல்கின்றன – அதற்கு நீங்களே ஜவாப்தாரி."

அது எப்படி வேண்டுமோ இருக்கட்டும். கவர்ச்சியுள்ள நவீன ஆடைகளை உருவாக்குகிறவர்கள் ஆண்களே என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. ஸினிமா, விளம்பரங்கள், சுவரொட்டிகள் இவற்றை அநேகமாக ஆண்களே தங்கள் மூளைத் திறனையும் கைத் திறனையும் கொண்டு தயாரிக்கிறார்கள். அழகுப் போட்டிகள், நாகரிக ஆடம்பரக் காட்சிகள் இவற்றை நடத்தி வைப்பவர்களும் அநேகமாக ஆண்கள்தான். சில அப்பாவிப் பெண்களை இவற்றில் சிக்க வைத்து, எல்லாம் லகுவாகப் பொருள் குவிக்க முயல்வது ஆண்களின் பேராசையே. மேலும் ஆண்கள் மோஹம் கொள்ளும் மோஸ்தர்களே நடைமுறையில் வொக்குப் பெறுகின்றன. ஆகவே, பெண்கள், ஆண்கள் இரு சாராருமே இந்த அவகேடான நிலைமைக்குப் பொறுப்பாளிகள்.

—மோஹப்புரட்சி — மஞ்சரி.

குழந்தை வளர்ப்பு

(கௌமார பிருத்தியம்)

— ——

குழந்தை உடை

உடுப்பு உடுத்துதல் என்பது மனிதர்களுடைய உடலை அழகு படுத்துவதற்காக என்றே பலர் எண்ணுகின்றனர். அழகுபடுத்தும் நோக்கத்தில்தான் ஆடைகளைத் தயாரிக்கின்றனர். ஆடை அங்கங்களுக்கு அழகு அளிக்கின்றது உண்மையே. ஆனால் ஆடையணிவது அழகுக்குமட்டுமல்ல. உடல் பராமரிப்புத்தான் ஆடை உடுத்துவதன் முக்கிய நோக்கம். சரீரத்தின் பாதுகாப்பில் தோல் மிக முக்கியமான அவயவம். தோலின் இயற்கை அலுவல் பாதிக்கப்படாமலும், வெளி வெப்பம், காற்று, அழுக்குகளால் தோல் கெடுக்கப்படாமலும் உதவும்படியாக உடை அணிவது தான் புத்திசாலித்தனமாகும். வெளியுடை அலங்காரத்தைப் பார்க்கிலும், உடலின் ஆரோக்கியம்தான் உண்மையழகு தருவது. பெரியோர்களும் தோலைக்காப்பற்றும் கருத்துடன் உடைகளை அணியவேண்டும் என்றால், இளங்குழந்தையின் தோல் குருத்துத் தளிர்; வெளி சீதோஷ்ணங்களினால் எளிதில் சீக்கிரத்தில் பாதிக்கப்படக்கூடியது; ஆதலால் இளங்குழந்தையின் உடையில் மிகவும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். அருமைக் குழந்தையென்று புதியரகத் துணிகளை அழகுக்கென்று உபயோகித்தல் கூடாது. வசிக்கும் தேசம், நடக்கும் காலம் குழந்தையின் வயது, பருவம், உடல்நிலை எல்லாவற்றையும் கவனித்து, தகுந்தபடி துணிகள் சேகரித்து முறைப்படி சுத்தம் செய்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டும்.

குழந்தை குப்புரித்திக்கொள்ளும் வரையில் உடலுக்கு முழுச் சட்டையாகத் தைத்துப்போடுவது சரியில்லை. போடுவதிலும், கழட்டுவதிலும் சிரமம். குழந்தைக்கு சுளுக்கும் ஏற்பட ஏதுவாக லாம். இளங்குழந்தைக்கு நாலு துணி ஏககாலத்தில் தேவை. படுக்கையின் மேல்விரிப்புக்கு மேல், குழந்தையின் பின்புறம் விரிக்க இடுப்புக்குமேல் ஒரு துணி, இடுப்புக்குக்கீழ் ஒரு துணி, முன் புறமும் இவ்வாறு இடுப்புக்கு மேலும் கீழும் போர்த்துவதற்குத் தனித்துணிகள் உபயோகித்தல் மிகவும் ஸௌகர்யமாயிருக்கும்.

இக்காலத்தில் அதிக நாகரிகம் படைத்த மாதர்கள் சிலர் அறைக்குழந்தைகளுக்குக்கூட இடுப்புக்குத் தனிச்சட்டை மல ஜலம் தங்கும்படி உள்மடிப்புக் கொடுத்து வெளியில் பிளாஸ்டிக் கவர் கொடுத்து தைத்துப் போடுகிறார்கள். குழந்தையை வீட்டைவிட்டு வெளியில் எடுத்துச்செல்லும் ஸமயத்தில் மட்டும் இவ்விதம் மலஜலம் தங்கும் இடுப்புச்சட்டையை சிற்சில நிர்பந்தங்களுக்காக உபயோகிக்கலாமே தவிர, வீட்டில் இருக்கும் பொழுது இவ்வித இடுப்புச்சட்டையை நிரந்தரமாய் உபயோகித்தல் குழந்தைக்குக் கெடுதல்தான். இடுப்பு புட்டம் முன்புறம் சுற்றிலும் தடிப்புள்ள துணிக்கட்டு இருப்பதால் குழந்தைக்கு இயற்கையான உந்துதல் குறைந்து மலம், மூத்திரம் வெளியாவதில் கால தாமதம் ஏற்படும். மலஜல ஈரம் பட்டவுடனே சில குழந்தைகள் அழும். அழுவதால் மலஜலம் வெளியாகியிருக்கிறதென்று தெரிந்துகொண்டு புட்டத்தை சுத்தம் செய்து உடனே துணியை மாற்றுவது முடியும். சில குழந்தைகள் மலஜலத்தின் ஈரத்தைப் பாராட்டாமல் இருந்துவிடும். ஈரத்தினால் அழாது. மலமூத்திரத்தில் மணிக்கணக்காய் குழந்தை இருந்துவிடும். ஆதலால் இவ்விதம் மலம் மூத்திரம் தங்கும் இடுப்புச்சட்டையின் உபயோகத்தைக் கூடியவரையில் குறைக்க வேண்டும். இந்த இடுப்புச்சட்டை ஆண் குழந்தைகட்கு அதிகக் கெடுதல். இடுப்புச் சட்டையைக் கழட்டிவிட்டால்தான் அவனுக்குச் சரியானபடி சிறுநீர்விடத் தோன்றும்.

மிக இளங்குழந்தைகட்கு விரிக்கவும், போர்த்தவும், துடைக்கவும், மற்ற எல்லாக் கார்யங்களிலும் உபயோகிக்கும் துணிகள் மெல்லியதாயும், மெதுவாயும் இருக்கவேண்டும். புதியதான கஞ்சிப்பசையுள்ள துணி பிரயோசனப்படாது. தடித்த சாயம் உள்ளதும் கூடாது. அழுக்குத் தெரியாது. வெண்மை நிறம் உள்ளதும், கொஞ்சம் உபயோகிக்கப்பட்டு மெதுவாகி சலவை செய்துள்ளதுமான துணிதான் சிறந்தது.

குழந்தைக்கு உபயோகிக்கும் துணியை வேறு கார்யத்திற்கு உபயோகிக்கக் கூடாது வேறு கார்யத்துக்குள்ள துணியை இஷ்டம்போல் குழந்தைக்கு உபயோகித்தலும் கூடாது. குழந்தைக்குத் தேவையான துணிகளை மடித்து சுத்தமாய் தனியாகவே வைத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும். ஆஸனத் துவாரம் பக்கம் மலம் துடைக்க பருத்தியை அல்லது மெல்லிய துணித்துண்டத்தை உபயோகிக்கலாம். ஒருதரம் புட்டம் துடைக்க உபயோகித்த பஞ்சுதுணித் துண்டங்களைத் திரும்பவும் உபயோகிக்காமல் களைந்துவிட வேண்டியதே. மலம் மூத்திரம் பட்டுள்ள படுக்கை விரிப்புப் போர்வைத்துணிகளைக்கூட வசதியுள்ளவர்கள்

திரும்பத்திரும்ப உபயோகிக்காமல் இருக்கலாம் ஆனால் அது சிக்கனமாகாது. செலவு அதிகம். முறைப்படி சுத்தி செய்து திரும்ப உபயோகிக்கலாம்.

"ஸூப்ரக்ஷாளிதோபதூபிதாநி சுத்த சுஷ்காணி புநருப யோகம் கச்சேயு:" என்கிறது ஆயுர்வேதம். மலம் மூத்திரம் பட்டுள்ள துணிகளை ஆறு, குளம், வாய்க்கால்களில் கொண்டு போய் தோய்க்காமல், தனியாக எடுக்கப்பட்டுள்ள ஜலத்தில் அலசி சவுக்காரம் அல்லது சோப்பு போட்டு தோய்க்கவேண்டும். தோய்த்த துணிகளை சுமார் 10–15 நிமிஷம் தளைக்கும் வெந்நீரில் வைத்துப் பிறகு பிழிந்து வெய்யலில் உலர்த்திவிட வேண்டும். இவ்விதம் சுத்தம் செய்வது எல்லோரும் தானுகவே செய்யக் கூடியது. இந்த சுத்தி போதுமானதாகாது. குழந்தைத் துணிகளைத் தூபத்திஞலும் சுத்தம் செய்துதான் உபயோகிக்க வேண்டும். 'உபதூபிதாநி' என்று ஆயுர்வேதம் அதற்குறிய தூபத்திரவியங்களை உபதேசித்துள்ளது.

வெளி உமியுடனுள்ள யவை தானியம், வெண்கடுகு, ஆளி விதை, பெருங்காயம், குக்கில், வசம்பு, பூலாங்கிழங்கு, பிராமிஇலை, அறுகு, ஜடாமாம்ஸீ, குங்கிலியம், அசோகப்பட்டை, கடுகு ரோகிணி, பாம்புச் சட்டை ஆகிய இந்த சரக்குகளை தூள்செய்து நெய் தடவி தணலில் இட்டு குழந்தைக்கு உபயோகிக்கும் துணிகள், விரிப்புகள், படுக்கைகள் எல்லாவற்றுக்கும் தூபம் போட வேண்டும். துவாரங்கள் நிரம்ப உள்ள கயிற்றுக்கட்டில் போன்ற பீடத்தில் துணிகளைப் பரப்பி, கட்டிலுக்கு அடியில் தணல் தட்டை வைத்து அதில் தூப சூர்ணம் போட்டுச் சிறிது நேரம் வைப்பதால் தூபமிடும் கார்யம் எளிதில் நன்ருய் ஆகும்.

தூபமிட்ட துணியை மடித்துப் பெட்டியில் வைத்து உபயோகிக்கவேண்டும். அணுக்கிருமிகளை நாசம் செய்ய இப்பொழுது நவீன விஞ்ஞானபடி ஒரு முறையில் ஸ்டெரிலைஸேஷன் செய்யப் படுகிறது. முன்ஞட்களில் அழுக்கு மலங்களில் அணுக் கிருமிகள் வளர்ந்து அவை நோய்களுக்குக் காரணமாயிருப்பதைக் கண்டு பிடித்து அந்த தோஷங்களை அகற்றுவதற்காக ஔஷதி மூலிகை களால் தூபமிடும் முறையை உபயோகித்து வந்தனர். இக் காலத்தில் தனி உஷ்ண ஆவியினுல் மட்டும் செய்யப்படும் ஸ்டெரிலைஸேஷன் சுத்தியைக் காட்டிலும் ஔஷதிகள் சேர்ந்த சுத்திமுறைஅதிகம் விசேஷம் வாய்ந்ததாக இருக்கும்.

கடிதங்களுக்குப் பதில்

தம்பதிகளாக வயது

"எனது குடும்பத்தில் விவாஹம் செய்யவேண்டிய குமாரிகள் நிறைய இருக்கின்றனர். தகுந்த வரன்களைத் தேடிக் கொண்டிருக்கிறோம். விவாஹம் செய்து கொள்ளுவதில் பெண்ணுக்கும் பிள்ளைக்கும் வயது வித்தியாஸம் எவ்வளவு இருப்பது உசிதம்? இதை தயை செய்து விளக்க வேண்டுகிறேன். இவ்விளக்கம் பொதுமக்கட்கு மிகவும் உபகாரமாயிருக்கும்."

இந்த கோரிக்கை ஆரோக்கியம் வாசக நேயர் ஒருவரிடமிருந்து வந்தது. பெண்களுடையவும் பிள்ளைகளுடையவும் பெற்றோர்கள் — விவாஹத்தின் முக்கியத்துவத்தை நன்கு உணர்ந்து ஒவ்வொரு விவாஹத்திலும், ஆப்தமான வைத்தியரிடம் கலந்து விவாஹம் தீர்மானம் செய்ய வேண்டும் என்று சாணக்கியரின் அர்த்த சாஸ்திரம் கூறுகிறது. இதையொட்டி ஆயுர்வேதத்தில் வைத்தியனுக்கே சிகித்ஸைபோல விவாஹம் செய்துவைக்கும் முழுப்பொறுப்பையும் கொடுத்துள்ளார்கள். விவாஹ விஷயத்தில் கவனிக்க வேண்டிய அம்சங்கள் மிகவும் உள்ளன. அவைகளை ஆரோக்கியம் பிரசுரம் செய்வதற்கு அவகாசத்தை அபேக்ஷித்துக் கொண்டிருக்கிறது. நேயரின் வேண்டுகோளுக்கிணங்கி வயது விஷயம் மட்டும் தற்சமயம் விளக்கம் பெறுகிறது.

உலகில் பல விஷயங்களில் பல கார்யங்களில் ஒரே திட்டமான அளவை 'இது சரி' எல்லோரும் மேற்கொள்ளலாம் என்று கூற இயலாது. தனிப்பட்ட முறையில் யோசனை செய்து "இது இவர்கட்கு சரி" என்று தீர்மானம் செய்வதே நல்ல திருப்திகரமான பயனை அளிக்கும். ஸொந்தமாய் ஒரு வீடு கட்டிக்கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆவல் ஒரே விதமாக இருக்கலாம். சொந்த வீட்டின் அமைப்பு எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்பதில் ஒவ்வொருவருக்கும் தனிப்பட்ட நோக்கத்தினாலும் வேறுபட்ட தேவையினாலும் மாறுபாடுகள் அவசியமாகவே ஏற்படுகின்றன.

விவாஹ விஷயமும் இத்தகையதே. விவாஹம் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்ற ஒரு மனப்பான்மை இந்தக்காலத்தில்

போல எல்லாக் காலத்திலும் மனிதர்களிடையே இருப்பது இயல்பு. ஆனால், விவாஹம் எதற்கு? எந்தப் பயனைக்கருதி விவாஹம் செய்து கொள்ளுகிறோம்? என்ற குறிக்கோள் மனிதரிடையே கால விசேஷத்திலும் தேச விசேஷத்திலும் நிரம்ப மாறுகின்றது.

முற்காலத்தில் பாரத தேசத்தில் சில வருணத்தைச் சார்ந்த புருஷர்கள் வேத விஹித கர்மங்களை அநுஷ்டிக்கும் ஒரே நோக்கத்துடன் பெண்களை விவாஹம் செய்துகொள்ளுவது வழக்கம் இருந்தது. கர்மாநுஷ்டானங்களைச் செய்ய பூர்ண யோக்கியதை அடைய அவசியமான வித்யாப்பியாசம் செய்து முடிக்கும் பொழுது சுமார் 30 வயது நிறைந்தவனாயிருப்பான். ருதுவாகாத இளம் கன்னிகையை விவாஹம் செய்து கொண்டால்தான் முறைப்படி வேள்விகளைச் செய்ய அர்ஹதை. 12வது வயதிலிருந்து பெண்கள் ருதுமதிகளாகின்றனர்; ஆதலால் இதற்கு முன்பே விவாஹம். கர்மாநுஷ்டானம் ஒன்றையே குறிக்கோளாகக் கொண்ட காலத்தில் பெண்ணுக்கும் பிள்ளைக்கும் வயது வித்தியாசம் சுமார் 12 முதல் 18 வருஷங்கள் வரை இருக்கும். இது மிகப் பழங்காலத்திய சமாசாரம்.

இக்காலத்தில் ஸ்திரீகள் புருஷர்கள் இருபாலருக்கும் விவாஹம் என்பது தர்ம கர்மாநுஷ்டானத்திற்கும் என்ற இலட்சியம் வெகுவாய் மறைந்து விட்டது. இல்லற வாழ்க்கையில் காம விஷயாநுபவத்திறகுதான் விவாஹம் என்ற கருத்தே இப்பொழுது நிலவியுள்ளது. இந்த வகையில் இக்காலத்திய இலட்சியத்திற்கு ஏற்ற முறையில் விவாஹம் செய்து கொள்ளும் பெண்ணுக்கும் பிள்ளைக்கும் வயது வித்யாஸம் எவ்வளவில் இருப்பது உத்தமம் என்று தீர்மானிக்க வேண்டும்.

இன்றைய தம்பதிகளுடைய ஈடுபாடுகள் பூராவும் பொருள் ஸம்பாதித்தல், உல்லாஸ விநோதங்களுடன் காலத்தை உபயோகித்தல், சிற்றின்பங்களை அநுபவித்தல் இவைகளில் மட்டுமே. ஆதலால் இக்கார்யங்களில் இருபாலரும் ஒற்றுமையாய், நீடித்த காலம் வாழ்வதற்குத் தகுதியாயுள்ள வயது வந்தவர்களாக இருப்பது நல்லது.

தாம்பத்யம் இன்பமயமாவதற்கு ஸ்திரீ புருஷர்களுடைய வயதை விசாரிப்பானேன்? இன்பம் துன்பம் இரண்டும் இருவருடைய மன ஒற்றுமையில் தானே நிற்கிறது? என்று எண்ணிவிடக் கூடாது. ஏனெனில், இயற்கை பெண்களுடைய உடலும் உள்ளமும் வளர்ச்சியையும் பக்குவத்தையும் பெறும் காலத்தைப் 16-17 வது வயதில் அநேகமாய் பூரணமாக்கிவிடு

கிறது. ஆண்களுக்கோ 23-24 வது வயதில் பூர்த்தி செய்கிறது. சிற்றின்ப ஸுகாநுபவத்திற்குத் தகுதியான சரீர வளர்ச்சியைப் பெண்களிடம் சீக்கிரம் கொடுக்கிறது போலவே, பிற்காலத்தில் வயது முதிர்ச்சியில் சீக்கிரமாகவே அதாவது சுமார் 40-45 வது வயதில் ஸ்திரீகளினுடலில் சிற்றின்ப போகத்திற்குத் தகுதியை அனேகமாய் நிறுத்திவிடுகிறது. ஆண்களிடத்தில் அநேகமாய் 60 வயது வரையில் சிலரிடத்தில் அதற்கு மேலும் போகத்திற்குரிய வீர்ய சக்தி நீடித்து நிற்கிறது. ஆனால் ஆண்களுக்கு 60 வயது வரையில் ஸ்திரீபோகம் வேண்டாம் என்று வைத்தாலும், 50-52 வயது வரையில் அவசியம் தேவையே.

ஆகவே, இருபாலர்களுடையவும் உடலில் ஸம்போகத்திற்கு தகுந்த அமைப்பு ஏற்படும் இயற்கையைக் கவனித்தோமானல், புருஷனுடைய வயதைப் பார்க்கிலும் பெண்ணின் வயது சுமார் 7 முதல் 10 வருஷங்கள் வரையில் குறைவாயிருப்பது சிலாக்கிய மாகும். ஆனல் வயசில் உல்லாச விநோதங்களைக் களிப்பதற்கு இருவருக்கும் சம வயது இருந்தால்தான் மனோபாவங்கள் ஒரு வகைப்படும்; வயதில் ஏற்றத்தாழ்வு அதிகமிருப்பின் இவருடைய நட்பு இஷ்டங்கள் விஷயங்களில் ஒன்று சேராதோ என்று ஸந்தேகம் வேண்டாம். இரு பெண்களுடைய அல்லது இரு ஆண்களுடைய பரஸ்பர ஸ்நேக விஷயத்தில் இந்த வயது வித்தியாசம் குறுக்கிடலாம். ஆனல் பெண்ணுக்கும் ஆணுக்கும் வயது வித்தியாசம் இருப்பது தான் இன்பத்திற்கு பூர்ணசோபை தரும். உண்மையில் பெண்களுடைய தாதுக்களும் ஆசயங்களும் ஆண்களைக் காட்டிலும் சீக்கிரத்தில் வளர்கின்றனபோல, மனோபாவங்களும் சீக்கிரமே வளர்ச்சி பெறுகின்றன. 17-18 வயதுப் பெண் அந்த வயஸ்ஸில் இருக்கும் ஆணைத் தனக்குத் தகுந்த ஜோடியாக நினைக்க மாட்டாள். அவனைப் பையனுகவே நினைக்கிருள். 23-24 வயது வாலிபனையே விரும்புவாள். ஆதலால் பெண்ணுக்கு ஆண் வயதைப் பார்க்கிலும் சில ஆண்டுகள் குறைவாயிருப்பதுதான் வாழ்வதற்கு உபகாரமாகும்.

முதிர்ந்த அநுபவசாலிகள் உலகில் பார்ப்பதும் இதை நிரூபிக்கின்றது - வெளிநாடுகளில் பெண் ஆணைக்காட்டிலும் வயதில் மூத்தவளாக நேரும் விவாஹத்திலும் ஸமான வயது விவாஹத்திலும் சில வருஷங்கள் அநுபவத்திற்குப் பிறகு விவாஹரத்து நிச்சயமாக நடக்கிறதாம். இந்தியாவிலும் சில இடங்களில் பெண் பெரியவள் – ஆண் சிறியவன் – விவாஹம் அரிதாய் நடந்திருக்கிறது. இதுவும் சில மாதங்கள் அல்லது ஒன்றிரண்டு ஆண்டுகளே பெண்ணுக்கு வயது குறையுடன் நடந்திருக்கிற

விவாஹமும் தம்பதிகளுடைய 40 வயது காலத்தில் ஸுகமாயில்லை தான். ஆனால் எந்தப் பொது விதிக்கும் விசேஷ விலக்குகள் உண்டு. அநுகூலமான உத்தமமான தாம்பத்யம் சேர்ப்பதில் சிந்திக்க வேண்டிய பல அம்சங்களில் வயதும் ஒன்று. வயதிற்கு மட்டும் முக்கியத்துவம் கொடுக்காமல் மற்ற அம்சங்கள் ஏற்றதா யிருப்பின் வயது கொஞ்சம் முன்பின்னிருப்பினும் பரவாயில்லை. இக்காலத்தில் பால்ய விவாஹம் கிடையாது. இருபாலருக்கும் யௌவன வயது வந்த பிறகே விவாஹம் ஆகிறது. இருவருக்கும் ஸமான வயது அல்லது ஆண் வயதைவிட பெண் வயது சிறிது தான் குறைவு என்று நடக்கும் விவாஹம் முற்பகுதியில் ஒற்றுப் போனாலும் பிற்காலத்தில் நீடித்த ஸுகம் தராது. ஆதலால் இந்தக் காலத்திலும் சுமார் 6 முதல் 10 வருஷங்கள் வரை பெண் வயதைவிட ஆண் வயது அதிகமாய் வைத்து நடக்கும் விவாஹம் உத்தமமாகும்.

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visa

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

11.

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை




பராபவ
ஆடி
மலர் - 4



ஜூலை
1966
இதழ் - 7




வெளியிடுபவர்:
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்



வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப் பிரதி 25 காசுகள்.

நல்லெண்ணமும், நன்னடத்தையும்

அளவிட முடியாதது எது? மனிதனின் நல்லெண்ணமும் அவ்வெண்ணத்தைச் செயலளவில் உருவாக்கிய அவனது நடத்தையும்தான். அவன் எண்ணம் நல்ல எண்ணமா? அவன் நடத்தை நன்னடத்தையா? சூழ்நிலையும் காலமும் மதிப்பிடுவரின் மனப்பான்மையும் நல்லதை நல்லதென ஒத்துக்கொள்ள மறுக்கலாம். நெருங்கி நின்று பார்க்கும்போது பெரிச்சாளி வளைகூட மலைக் குகையாகத் தோன்றும் தூர நின்று பார்க்கும்போது பெருத்த மலைக்குகைக்கூட கண்ணில்படாது இன்று ஒருவனது செயலைத் துரோகச் செயலெனக் குமுறிக் கண்டிப்போம். அதே செயலை ஐந்தாண்டுகள் கழித்து நினைவிற்குக் கொணர்ந்தால் நமது குமுறலும் கண்டிப்பும் எத்தனை அர்த்தமற்றதெனத்துலங்கும். இப்படிக் காலத்தையும் தேசத்தையும் சூழ்நிலையையும் கடந்து நின்று பார்க்கும்போது எவனது எண்ணமும் செயலும் நல்லதெனத் தோன்றுகிறதோ அதை நல்லதெனக் கொள்ளலாம். ஆனல் இப்பொழுதே அதைப்பற்றி எப்படி முடிவுசெய்வதென்ற சந்தேகம் எழலாம். பூதக்கண்ணாடியில் பார்க்கும்போது சிறிதும் பெரிதாகத் தெரியும். மலையை நெருங்கி நின்று பார்க்கும்போது துலங்காத அழகு தூர நின்று பார்க்கையில் புலப்படும், அது போலவே எதையும் கிட்ட நெருங்கிப் பார்ப்பதைப்போல தூர விலகி நின்று பார்க்கும் பகுத்தறிவையும் பெறவேண்டும். இப்பொழுதே பத்தாண்டுகளுக்குப்பின் நின்று பார்க்கும் சக்தி பெற்றவன்தான் தீர்க்கதிருஷ்டியுள்ளவன்—பகுத்தறிவுள்ளவன்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் : ஆயுர்வேதாசார்ய V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ
நிர்வாஹ ஆசிரியர் : வைத்ய S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ
வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன் L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப்பத்திரிகை பிரதி ஆங்கில மாதம் 21ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. அம்மாத இறுதிக்குள் பத்திரிகைகளைப்பெருத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக்கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

1963–66ம் ஆண்டு பத்திரிகைகளின் முன்னிதழ்கள் கைவசமில்லை. பத்திரிகையின் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் முதல் துவங்குகிறது. 1966 டிஸம்பர் முடியத் தமது சந்தா ரூபாய் மூன்றை உடன் அனுப்பவும். சந்தா அனுப்பவேண்டிய விலாஸம் :—
கார்யதர்சி, ஆயுர்வேத ஸேவாஸமிதி, 27, சின்னக்கடைத்தெரு, திருச்சி-2.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலியுகம் 5068
பராபவ ஆவணி
மலர் 4.



1966
ஜூலை
இதழ் 7.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

— ✶ —

உ

பிரார்த்தனை

यत्किञ्चेदं वरुण दैव्ये जनेऽभिद्रोहं मनुष्याश्चरामसि ।
अचित्ती यत्तव धर्मा युयोपिम मानस्तस्मादेनसो देव रीरिषः ॥

உலகிற்கு பிராணதாரணத்திற்கு அவசியமான ஜலத்தை அளித்து உதவும் வருணதேவ! இன்ன செயலுக்கு இன்ன பலன் என அறியாமையால் மனிதர்களாகிய நாங்கள் தேவதைகளிடத்திலும் தெய்வாம்சம் பொருந்தியவர்களிடத்திலும் கெட்ட எண்ணத்துடன் துரோகச் செயல்களை புரிந்து வருகிறோம். எங்களுக்குப் பல வகைகளில் உதவும் உமது திருப்திக்கான ஆராதனங்களையும் செய்வதில்லை. ஆனால் கருணை உள்ளம் படைத்த தாங்கள் இவைகளைப் பொருட்படுத்தாமல், இக்குற்றங்களுக்காக எங்களை மழையின்மை அதிக மழை போன்றவைகளால் துன்புறுத்தாமல் அனுக்கிரகிக்கவேண்டும்!

—ஸந்தியாவந்தன மந்திரம்.

வருண பகவானின் தாமதம்

நல்லவர் ஒருவரிருந்தாலும் அவர் பொருட்டு எல்லோருக்கும் மழை பெய்யும் என்பர். ஜூன் மாதம் ஆரம்பித்தது முதல், தினமும் வருண பகவானின் கிருபையை எதிர்பார்த்துத் தமிழ் நாடு ஏமாறுகிறது. வழக்கத்திற்கு விரோதமாக உள்ள தாமதத்திற்குக் காரணம் என்ன என்று இயற்கையை நாம் கேட்கமுடிவதில்லை. நம் வசத்திற்கப்பாற்பட்டது இயற்கை. நல்லோர் ஒருவர் உளரேல் அவர் பொருட்டெல்லார்க்கும் பெய்யும் மழை என்ற பழமொழி உண்மையாயின் இயற்கை நன்னடத்தைக்கு கட்டுப் படும் என்று புரிகிறது நன்னடத்தை உள்ள நல்லோர் நம்மிடம் ஒருவர் கூட இல்லையா ? நன்னடத்தையுடனிருக்க முடியாதபடி சூழ்நிலையை அமைத்துக் கொண்டு விட்டோபா என்ற கேள்வி களை நம்மிடமே கேட்டுக்கொள்ளலாம். பிரார்த்தனையாக இம் மாதம் வெளியிட்டுள்ளதில் நன்னடத்தையுள்ளவர்களுக்கு நாம் செய்த அபிதுரோகமே -- துரோகச் செயலே வருண பகவானின் தாமதத்திற்குக் காரணம் என்று கூறுகிறது அப்படித் துரோகம் புரிந்தாலும், புரிந்துகொண்டிருந்தாலும் அதை மன்னித்து நமக்கு அருள்புரியும்படி தயைஉருவான எல்லாம் வல்ல இறை சக்தியை இயற்கையன்னையை ஆரோக்கியம் பத்திரிகை வாயி லாக நாமும் வேண்டிக்கொள்வோம். இப்படிப் பலர் வருந்தி வேண்டிக்கொள்வதன் பயனாகத்தான் நாம் இனி ஸுபிக்ஷம் தரும் மழையை எதிர்பார்க்கிறோம்.

காலம் தவறி மழை வரும்போது சூழ்நிலையிலுள்ள பல மாறுதல்களுக்கொப்ப உடல் நிலையிலும் பலமாறுதல்கள் ஏற்படக் கூடும். கோடையின் கடும் வெப்பமும் வரட்சியும் மிகுந்து தற் போது, உணவுப்பாதையில் வேக்காளமும் அதன் காரணமாக வயிற்றுவலி, வயிற்றுக்கடுப்பு, கடும் அதிஸாரம், வாய்வேக் காளம் முதலியவைகளால் பலர் துன்புறுகின்றனர். தோல் நோய்கள், உடல் அசதிநோய்கள் அதிகமாகக்காணப்படுகின்றன; புதுத் தண்ணீர் வராதநிலையில் நீர்த்தேக்கங்களில் உள்ள ஜலம் மிகக்குறைந்து அசுத்தமடைகிறது. ஆகவே பாதுகாப்புக் குடி நீர் வசதி உள்ள இடங்களிலும் மற்ற இடங்களிலும் சுத்தமான குடிநீர் கிடைப்பது சிரமமே. ஆகவே நீரைச்சுத்தமாக்கக் காய்ச்சிக் குடிப்பது இன்று அவசியத்தேவை. வயிற்று நோய்கள் பலவும் வராமல் தடுக்க இது உதவும். உணவு விஷயத்திலும், எளிதில் ஜீரணமாகாத காய் கறி, சமையல் பக்குவங்கள், எண் ணெய் மிகுதியாகச்சேர்க்கப்பட்டுத் தயாரித்த உணவுகள், மாப்

பண்டங்கள் இவைகளைத் தவிர்ப்பதும் குறைத்து உபயோகிப்பதும் நல்லது. தோலின் வரட்சியையும் தாபத்தையும் குறைக்க எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் அடிக்கடி செய்வதும், மேல் காற்று நேரே நம்மீது வீசாதபடி படுக்கை முதலியவைகளை அமைத்துக்கொள்வதும் ஓரளவு உதவும்.

தாமதித்து ஆறுகளில் நீர் வருவதால், அந்தப் புது நீர் குறைந்த பட்சம் 15-20 நாட்களுக்காவது அப்படியே குடிக்கவோ குளிக்கவோ பயன்படாது. நீரைக்காய்ச்சிக் குடிப்பதற்கும் குளிப்பதற்கும் உபயோகிப்பதுதான் சிறந்தது. அசுத்தமான சூழ்நிலையில், அசுத்தியுடன் தயாரிக்கும் உணவுப்பண்டங்களை எத்தனை ருசிகரமானதாயினும் எத்தனை பசி இருந்தாலும் உண்ணக்கூடாது. இந்நாட்களில் காலரா - விஷபேதி பரவக் கூடியது. சமூகத்தில் ஒவ்வொருவரும் தூய்மையையும் கட்டுப்பாட்டையும் கடைபிடித்தால்தான் சமூக சுகாதாரம் நிலைபெறும். காலரா போன்ற தொத்து நோய்கள் பரவும்போது, திடீரென நோய் தடுப்பு சக்தியை நாம் பெறுவது கடினம். நமது பழக்க வழக்கங்களால் உடல் நோய் தடுப்பு சக்தியை இயற்கையாகவே நன்கு பெற்றிருந்தால் தான் நோய் பரவும்போது அந்தத் தடுப்பு சக்தி பலன் தரும்.

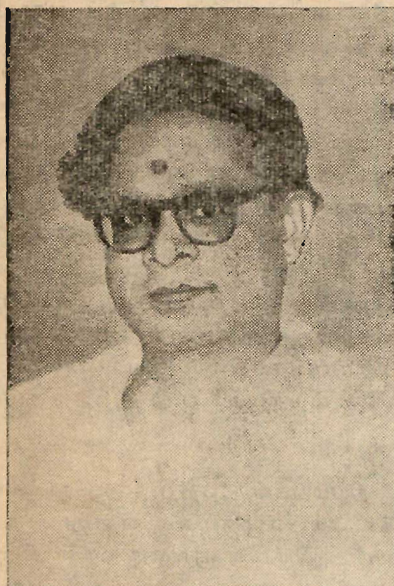
நீரைப்பருகுவதிலுள்ள நியமங்கள் பற்றி ஆரோக்கியம் 1965 ஜூன் இதழில் விளக்கமாக எழுதப்பட்டுள்ளது. தண்ணீருக்கு ஜீவனம் என்று பெயர். திருவள்ளுவனார் வான் சிறப்பு பற்றிக்கூறுகையில் தண்ணீரின் சிறப்பைக்கூறும் குறள் இது —

துப்பார்க்குத் துப்பாய துப்பாக்கித் துப்பார்க்குத்
துப்பாய தூஉம் மழை.

உண்பவர்களுக்கு நல்ல உணவை உண்டாக்கி அவற்றை உண்கிறவர்க்குத்தானும் உணவாய் நிற்பது மழை - அதாவது நீர் ஆகும் என்பதே அதன் பொருள். அப்படித்தாயாகி நிற்பதை அசுத்தமாக்கக்கூடாது. "தாயைப்பிழைத்தாலும் தண்ணீரைப் பிழைக்காதே" என்பர். நீர் நிலைகளின் அருகேகூட அசுத்தம் விளைவிக்கும் செயல்களை நாம் தவிர்க்கவேண்டும். பிறர் செய்தாலும் தடுக்கவேண்டும். நாப்ஸு மூத்ரபுரீஷம் குர்யாத் நஷ்டீவேத் (நீர் தேக்கங்களில் - அதன் அருகில்கூட மலஜலம் கழிக்காதே, காரித்துப்பாதே) என்ற நீதிபோதனை நூல்களில் மட்டும் தங்கிவிடக்கூடாது. நமது பழக்கத்தில் கொணரத்தக்க தான சிறந்த நடைமுறை.

ஸ்ரீ விச்வநாதன் மறைவு

ஆரோக்கியம் பத்திரிகையை வெளியிடும் ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதியின் ஸ்தாபக நிர்வாஹிகளில் ஒருவரான புதுக்கோட்டை லக்ஷ்மி டிஸ்பென்ஸரி பிரதான வைத்யர் ஸ்ரீ P. விச்வநாதன் அவர்கள் 3—7—1966 ஞாயிறு காலை ஏற்பட்ட கார் விபத்தில் காலமானூர் என்ற துக்கச் செய்தியைத் தெரிவித்துக் கொள்ளுகிறோம். அவர் புதுக்கோட்டை, செட்டிநாடு, அரந்தாங்கிப் பகுதிகளில் சிறந்த கைராசிபெற்ற குழந்தை வைத்யர் என்ற நற்பெயருடன் ஸரளமாகப் பழகும் தன்மை, தைவ நம்பிக்கை நல்ல காரியங்களில் ஈடுபாடு, ஆயுர்வேதப் பிரசார காரியங்களில் மகிழ்ச்சியுடன் விசேஷமாய் ஒத்துழைத்தல் முதலிய பல நற்குணங்களால் பொதுமக்களிடத்திலும் வைத்யர்களிடத்திலும் நல்ல செல்வாக்கைப் பெற்றிருந்தார். ஆயுர்வேத வைத்யர்களின் ஸங்கமாகிய தமிழ்நாடு ஆயுர்வேத மஹாமண்டலம் இவ்வாண்டில் அன்னாரைத் தலைவராகத் தேர்ந்தெடுத்துத் தனது 25வது ஆண்டு மகாநாட்டை வெள்ளி விழாவாகச் சிறப்பாகத் திருச்சியில் நடத்த விருந்தது. ஆயுர் ஸேவா ஸமிதியும் ஆரோக்கியம் பத்திரிகையின் வளர்ச்சிக்காகவும் மற்ற துறைகளில் ஈடுபடவும் அன்னாரது பூர்ண ஒத்துழைப்பைப பெரிதும் எதிர்பார்த்துக்கொண்டிருந்தது. வெண்ணெய் திரண்டு வரும்போது தாழி உடைந்தது போல, ஆயுர்வேதப் பணியில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களின் பாக்கியக் குறைவால் இந்த சம்பவம் நேரிட்டுள்ளது. இறைவன் அன்னாரது ஆத்மாவிற்கு அமைதி அளிப்பாராக. அவரது குடும்பத்தினருக்கு நமது மனமார்ந்த அனுதாபங்கள்.



நம்மை மூடி நிற்கும் தோல் (2)

—:(எஸ். வி. ரா.):—

ஒரு மனிதனைப் போல் மற்ெருரு மனிதன் இருப்பதில்லை. அவனவனது தோற்றமும் அமைப்பும் செயல்புரியும் பாணியும் மாறுபடுவதே இதற்குக் காரணம். மற்ெருரு தனிப்பட்ட விசேஷம் - தோலின் அமைப்பு ஒவ்வொருவருக்கும் தனிப்பட்டே அமைந்துள்ளதுதான். கைரேகைகளின் அமைப்பு இதற்கு ஒரு சான்று. ஒரே அமைப்பில் கைரேகை உள்ள இரு நபர்கள் உலகில் எந்த கோணத்திலும் காணமுடியாது. மனிதனின் மற்ற உடற்பகுதிகளில் ஏதாவதொன்றை மற்றவனுக்கு அளிக்க முடியும். ரத்ததானம் செய்கிருேம். நமது ரத்தம் மற்றவனது ரத்தத்துடன் ஒத்துப்போய் அவனதாகவே மாறிவிடுகிறது. தற்போது கண்களைத் தானம் செய்கிருர்கள். கண்பார்வை இழந்தவன் இதனுல் பார்வை பெறுகிருன். ஆனுல் இந்தத் தோல் அப்படி பிறருக்கு உதவுவதில்லை. தொடையிலுள்ள தோலைப் பிரித்தெடுத்து கன்னத்தில் ஒட்டுகிருர்கள். இப்படி அவனவன் தோல் அவனவனுக்குப் பயன்படுகிறது. மேனுடுகளில் முக அழகு குன்றியவர்களுக்கு - அதிலும் விசேஷமாகப் பெண்களுக்கு இப்படி வேறிடத்திலுள்ள தோலை முகத்தில் ஸர்ஜரி மூலம் பதிய வைத்து முகத்தை அழகுறச்செய்யும் சிகித்ஸை பிரபலமடைந்து வருகிறது. இந்த சிகித்ஸை முறையை முதன் முதலில் உலகுக்குக் காட்டியவர் ஸுச்ருதர் என்ற ஆயுர்வேத ஆசாரியர் என்று மேனுட்டு நிபுணர்கள் ஒத்துக் கொண்டுள்ளனர். ஆனுல் இதே தோல் வேறு ஒருவர் சரீரத்திற்கு மாற்றப்பட்டால் அவரது மற்ற பகுதிகளிலுள்ள தோலுடன் இணைய மறுக்கிறது. சில சமயங்களில் தீப்பற்றிக் கடுமையாகத் தோல் வெந்துள்ளபோது அதற்கெனப் பாடம் செய்யப்பட்டுள்ள மற்ெருருவரின் தோலையோ மற்ெருருவரிடமிருந்து அப்போதே புதிதாகப் பெற்ற தோலையோ சேர்த்துச் சிகித்ஸை செய்கின்றனர். ஆனுல் அத்தோல் சில வாரங்கள் வரைதான் உயிருடன் இருக்கிறது. புண் ஆறவும் கசிவு நிற்கவும் உதவுவதுடன் இதன் பணி முடிவடைகிறது. உடன் இது உரிந்து வெளியாகி விடுகிறது. ஆகவே அவனவனுக்கெனவே தோல் அமைந்துள்ளது என்பது புலனுகிறது.

தோல் வெறும் போர்வையாக உடலிலுள் உள்ள பொருளை மறைக்க உதவுகிறது; நிறம், தோற்றம், சாயல், ஒளி முதலிய

வற்றைத் தாங்கி நிற்கிறது என்பது அதன் வெளித்தோற்றத்தால் தாம் அறியக்கூடியது. அதன் முக்கியப்பணிகள் வேறு சில உண்டு. அவையாவன :

சீதோஷ்ண நியமனம் : உடலின் வெளியிலுள்ள சீதோஷ்ண நிலைகள் இரவு பகல், மழை வெய்யில், பனி காற்று முதலிய சூழ்நிலையைப் பாதிக்கக்கூடிய பல்வேறு நிகழ்ச்சிகளால் மாறக்கூடியவை. ஆனால் உடலின் உள் சூடு இப்படி மாறுபடுவதற்கில்லை. இரும்புத்தகட்டை வெளியில் போட்டு வைத்திருந்தால் பனியிலும் மழையிலும் அடிபடும்போது சில்லென்றிருக்கும். வெயில் படும்போது சூடாக இருக்கும். அதுபோல உடலின் சீதோஷ்ண நிலை மாற முடியாது. உடலின் இயற்கைப்பணிகள் சரியே நிறைவேற ஒரே சீரான சீதோஷ்ண நிலை தேவை. கடுங்கோடையிலும் கடும் பனிமூட்டத்திலும் கொட்டும் மழையிலும் இந்நிலை ஒரே சீராகத்தானிருக்க வேண்டும்.

சீதோஷ்ண நிலையில் மாறுபாடு ஏற்பட்டால் ஹிருதயம் வேலை செய்யாது ரத்த ஓட்டம் தடைபெறும். மூச்சு விட முடியாது. இப்படி சீதோஷ்ண நிலையை ஒரே சீராகப் பாதுகாக்கும் பொறுப்பைத் தோல் ஏற்றுக்கொண்டுள்ளது. வெளியிலுள்ள சீதோஷ்ண நிலைக்கேற்பத்தான் மட்டும் மாறிக்கொண்டு உள்சூட்டை ஒரே சீராகப் பாதுகாக்கிறது. இந்தப் பாதுகாப்புப் பணியில் அது உபயோகப்படுத்தும் பொருள் வியர்வை.

பொதுவாக உடற்சூடு 98·4 டிகிரி அளவு இருக்கும் தேகப் பயிற்சி செய்தாலோ கடுமையாக உழைத்தாலோ, சரீரத்தின் சூடு அதிகப்படக்கூடும். தசைகளின் அதிக இயக்கம் சூட்டை அதிகப்படுத்துகிறது அல்லது கடும் வெயிலில் அலைந்துவரும் போது வெளிச்சூடு உடலையும் பற்றுகிறது. உடன் தோல் பகுதியில் ரத்த ஓட்டம் அதிகமாகித் தோல் சிவக்கிறது. அதை ஒட்டி தோலின் அடியிலுள்ள வியர்வை கோளங்களின் வாய் பிரிந்து வியர்வை நீர் வெளியாகிறது. தோலின் மேற்புறத்துச்சூடு வெயில் முதலியவைகளால் அதிகமாகி இருந்தால் வியர்வை நீர் ஆவியாகி மறைகிறது. அப்படி இல்லாவிடில் வியர்வை மணிமணியாகக் கசிகிறது உடற்சூடு இதனால் தன்னிலை அடைந்து சமனமடைகிறது. ஜ்வரம் விடும்போது ஏற்படும் வியர்வையும் இத்தகையதே.

இதற்கு மாறாக வெளியில் மழை பனி முதலியவைகளில் சில்லிப்பு அதிகமாயிருக்கிறது. அப்போது தோல் சுருங்குகிறது. தோலில் உள்ள ரத்தக் குழாய்கள் சுருங்கி ரத்தத்தை உள்

அனுப்பிவிடுகின்றன. வியர்வை கோளங்கள் இறுகி நிற்கின்றன. ஆக வியர்வையால் தோல் நனையாமலிருக்கவே தோல் உட்சூட்டை நன்கு பாதுகாக்க முடிகிறது

குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்ததும் ரத்தம் உள்ளுறுப்புகளுக்கு அனுப்பப்படுவதால் உடலில் உற்சாகம் விளைகிறது. வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்வதால் உள்ளே உள்ள ரத்தம் தோலில் பரவி உடலை இளைப்பாறச் செய்கிறது.

ஜ்வரத்தில் ஏன் சூடு ஏறுகிறது? அப்போது தோல் ஏன் அதன் செயலைச் சரியே செய்ய முடிவதில்லை? பொதுவாக ஜ்வரம் ஏதோ ஒரு வகை அஜீர்ணத்தால்தான் ஏற்படுகிறது. இந்த அஜீர்ண உணவில் ஏற்படும் உணவுச்சத்து குடலில் உள்ள ரஸாயனிகளால் உறிஞ்சப்பட்டு ரத்தத்துடன் கலக்கும்போது, அது ரத்தத்தைக் கனக்கச் செய்துவிடுகிறது. நுண்ணிய ரத்தக்குழாய்களின் வாயை அடைத்து உடலைக் கனக்கச் செய்து சூட்டேற்றிவிடுகிறது. ஆகவே தோலின் வழியே வியர்வையாக வெளியாகி உடல் சூட்டைத் தணித்துக்கொள்ள முடியாமல் போகிறது. உபவாஸமும் லேசான உணவும் முன் உண்ட உணவு ஜீர்ணிக்க வசதியும் செய்துகொடுத்ததும் ரத்தத்தில் கலந்த அஜீர்ணப்பகுதி ஜீர்ணமாகி, அடைப்பு நீங்கியதும், உடல் கனம் குறைந்து தோலின் வழியே அதிகச் சூடு வியர்வை நீருடனோ ஆவியாகவோ வெளியாகித் தணிகிறது.

தோலிலிருந்து வியர்வை எப்போதுமே வெளியாகிக்கொண்டு இருக்கிறது. ஆனால் அனேகமாக நமக்குப் புலப்படுவதில்லை. வெளியில் புழுக்கமோ, வியர்வை வெளியேறறத்தில் வேக மிகுதியோ காணப்பட்டால் மட்டுமே வியர்வைத் துளிகள் புலப்படுவதோ பொங்கி வழிவதோ காணலாம். வியர்வை, இப்படி குறித்த அளவில் வெளியாகாததை ஜ்வரத்தில் உணரக்கூடும். அப்படி வியர்வை வெளியாகாததால் உடல் கனத்திருப்பதும் வியர்த்ததும் உடல் லேசாவதும் உணரக்கூடியவை.

ஒரு நாளில் சாதாரண வளர்ச்சி உள்ளவனுக்கு 32 அவுன்ஸ் வரை வியர்வை வெளியாகக்கூடும் என்று கணக்கிட்டிருக்கின்றனர். தானே அதிக அளவில் வியர்த்தாலும் அல்லது வியர்வை அதிக அளவில் வெளியாகக்கூடிய நிலையில் ஒருவன் அதிக நேரம் இருந்தாலும் உடல் தளர்ந்துவிடுகிறது. மயக்கம் கூட ஏற்படும். தோலில் வியர்வை தங்கினால் நாறும். அரிப்பு ஏற்படும். வியர்வை உள்ள சரீரத்தில் போட்ட துணிமணிகள்

அழுக்கடைவதுடன் நாறும். வியர்வையில் கலந்துவரும் செத்த தோல் பகுதியும் உப்பும் நீர்த்த கொழுப்புமே இந்த நாற்றத்திற்கும் அழுக்குக்கும் காரணம். தொடர்ந்த வியர்வையில், நனைந்த துணியை அல்லது தோலைப் போர்த்தியது போல தோல் கனத்த உணர்ச்சி ஏற்படும். மழையில் அல்லது ஜலத்தில் அதிக நேரம் நின்றவனுக்கு ஏற்படுவதுபோல குளிர் உணர்ச்சியும் கழுத்து, இடுப்பு, விலா முதலிய இடங்களில் உள்ள தசைகள் குளிரில் இறுகிப் பிடிப்பும் ஏற்படும். அனேகமாக விலாப்பிடிப்பு, மூச்சுப்பிடிப்பு, மென்னிப்பிடிப்பு முதலியவை, அவ்விடங்களில் வியர்வை சோர நிற்கும்போது ஏற்படும் இசைகேடான இயக்கத்தின் விளைவுகளே.

வியர்வை தன் அளவில் அதிகமாகக் குறையும்போதும் உபத்திரவமே. மயிர்க்காம்புகளின் அடியில் நெய்ப்பு குறைந்து மயிர் விரைத்து நிற்கும். மயிரைப் படியவைத்தால் இசிவாக வலிக்கும். தோல் வரண்டு வெடிக்கும். தொடு உணர்ச்சி மாறுபடும். எரிச்சல் தோல் கரடு முரடாவது இவை இதன் விளைவுகள்.

வியர்வை அதிகமாகாதிருக்க, அளவில் குறையாமலிருக்க, வியர்வை நாற்றம் ஏற்படாமலிருக்க, தோல் பலம் பெற்று விளங்க என்ன செய்வது? ஆயுர்வேதம் கூறும் சிகித்சை — அப்யங்க ஸ்நானம் (எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது) வ்யாயாமம் (தேகப் பயிற்சி) ஸ்வப்னம் (நல்ல தூக்கம்) நிவாத சரணம் (நேரடியாகக் காற்று வீசாத வீட்டில் குடியிருப்பது என்று வரிசைப்படுத்துகிறது. எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வதால் வியர்வை நாறுதா? நேரடியாகக் காற்று வீசாத வீட்டில் குடியிருப்பதா? உடலின்மேல் நேரடிக்காற்றுப் படக்கூடாதா? தேகப்பயிற்சியால் தசைகள் பலம் பெறும். தோல் பலம் பெறுமா? தசை பலம் என்பதுபோல தோல் பலம் என்று தனியே உண்டா? அதன் லக்ஷணம் என்ன? தோலுக்கு இத்தனை முக்கியத்துவம் ஏன்? இப்படி பல கேள்விகள் எழ இடமுண்டு. நவீன வாழ்க்கை வசதிகளை விளம்பரப்படுத்துபவர்கள் காட்டும் பாதைக்கு நாம் காட்டும் பாதை சற்று தடம் மாறி நிற்கும். ஆனால் எது சிறந்தது என்பதை நமது பகுத்தறிவால் ஆராய்ந்துதான் பார்ப்போமே! ஆயுர்வேதம் காட்டும் பாதை எது என்பதைத்தான் பார்ப்போமே! —(தொடரும்)

நிர்மலமான ஆகாசம்

பூமி வளர்கிறது; நீர் பரவுகிறது. நெருப்பு ஓங்குகிறது. காற்று சூழ்கிறது, ஆகாயம் ஒன்றுதான் மற்றவைகளின் வளர்ச்சிக் கேற்பத் தன்னை அடக்கிக்கொள்கிறது. ஆகவே நிர்மலமாக அழுக்கற்று அழுகற்று விளங்குகிறது.

அதிஸாரம்

(வயிற்றுப் போக்கு)

வயிற்றுப் போக்கு நோயில் அதன் ஆரம்பத்தில், வயிற்றில் பொறுமல் உடலில் கனம் முதலிய ஆம அறிகுறிகள் இருக்கும் பொழுது, பேதியாகவிட வேண்டுமே தவிர, பேதியைக்கட்டுப் படுத்தும் மருந்து சாப்பிடக்கூடாது. ஏனெனில் உடலுக்கு உபயோகமில்லாததும் கெடுதலானதுமான வஸ்துக்களை உடலில் உள்ளே வைக்காதபடி, இயற்கை முதலில் வெளியேற்றுகிறது. வெளியே தள்ளவேண்டிய கேடுற்ற வஸ்துக்களை வெளிவர முடியாதபடி உள்ளே அடைக்கக்கூடாதல்லவா? அதிஸாரம் உண்டாகும்படி செய்த அபத்தியம் குறைவாயிருந்து, இவன் சரீரத்தின் இயற்கை பொது பலமும் நன்ருக இருப்பின், இயற்கை வெளிப்படுத்த வேண்டிய மலாம்சத்தை வெளிப்படுத்தியானதும் மலப்போக்கை நிறுத்திவிடும். அக்கினிபலத்தை வளர்த்து விடும்.

ஆனால் அநேக வியாதிகளில், விசேஷமாய் அதிஸாரத்தில், தேகத்தின் இயற்கை பலம் வெகுவாய் குறைந்து விடுகின்றது. இயற்கை பலத்தைக் கேடுறச் செய்வது தான் வியாதியென்பதே! ஆதலால் இயற்கை அலுவலுக்குச் சாதகமாய் ஔஷதம் ஸேவிக்க வேண்டியது அவசியமாகின்றது. அதிஸார நோயில் ஆமமான கேடுற்ற மலாம்சத்தை முதலில் வெளிப்படுத்த இயற்கைக்கு உதவிதர வேண்டும். இதில் மலத்தை வெளிப்படுத்தல்தானே நோக்கம் என்று விளக்கெண்ணெய், பேதியுப்பு, சிவதைவேர், நேர்வாளக்கொட்டை சூர்ணம் முதலிய மல சோதனம் செய்யும் தனிப்பட்ட விரேசன ஔஷதங்களைக் கொடுக்கக்கூடாது.

ஆமம் ஏற்பட்டுத்தானுய் வயிற்றுப்போக்குப் போவதை ஸ்தம்பனம் செய்யாமல், ஜீரணக்கருவிகளுக்குப்பலம் கொடுத்துக் கிரமேண வயிற்றுப்போக்கை நிறுத்தச் சக்தி வாய்ந்த திரவியங்களை உபயோகிக்க வேண்டும். இந்த யோஜனையின்படி அதிஸாரத்தில் ஆமநிலையில் உபயோகிக்கத் தகுந்த ஔஷதங்களைக்கஷாய கல்பம் செய்து சாப்பிடுவது அதிக உபகாரம். திரவரூபமாய் இருப்பதால் மலத்தை உடனே கட்டுப்படுத்தாது. தீபன பாசன திரவியங்களைக் கொண்டு தயாரித்தால் அதன் மூலம் அக்னிபலத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். கைகண்ட பலன் தரும் சில கஷாயயோகங்கள் சென்ற இதழில் கூறப்பட்டன.

அதிஸாரத்தில் கேடுற்ற மலாம்சம் அநேகமாய் வெளிப்பட்டு, ஆமநிலை குறைய ஆரம்பித்து மலத்தில் துர்வாடை குறைந்து மலம்லேசாகி, நீராகப் பேதியாகும் தருணத்தில் கஷாய முறையைப்பார்க்கிலும், சூர்ண ஔஷதங்களின் உபயோகம் சிலாக்கியம். திரவத்தைப்பார்க்கிலும் சூர்ணகல்பம் பக்குவமான அதிஸாரத்தைப்பிடித்து நிறுத்தும்.

அபயாதிஷட்கம்: பிஞ்சுக்கடுக்காய், கடுக்காய்ப்பூ, யானைக் கொம்பன் அதிவிடயம், ஓமம், சிறுநாகப்பூ, கிராம்பு ஆகிய ஆறு சரக்குகள் ஒவ்வொன்றும் ஸமபாகம் தனித்தனியே லேசாய் வறுத்து, ஒன்றுசேர்த்து இடித்து, ஸூக்ஷ்ம சூர்ணம் செய்து கொள்ளவும். ஒருவேளைக்கு 1—2 கிராம் (½-1 டீஸ்பூன்) அளவு. ஒருநாளில் 3, 4 தடவைகள் உபயோகிக்கலாம். கொஞ்சம் வெந்நீரில் கலக்கிக்குடித்தால் அதிஸாரத்தின் ஆமநிலை சீக்கிரம் மாறி, ஒன்றிரண்டுதரத்தில் கெட்டமலம் வெளியாகி சமனமாகும். 2 தடவைகள் வெந்நீரில் சாப்பிட்டால் போதுமானது. பிறகு கொஞ்சம் புளித்த மோரில் கலக்கி சாப்பிடவும். மலம் கட்ட ஆரம்பிக்கும். பிறகு தேனில் குழைத்து சாப்பிடவும். மலம் கட்டுப்படும். பசி, வாய்ருசி எல்லாம் ஏற்படும்

வைசுவாநர சூர்ணம்: இந்துப்பு 5 கிராம், ஓமம் 10 கிராம், ஜீரகம் 15 கிராம், அரிசிதிப்பிலி 20 கிராம், சுக்கு 25 கிராம், பெருங் கடுக்காய் தோல் 75 கிராம். ஓமம் ஜீரகம் அரிசித்திப்பிலி மூன்றையும் லேசாக வறுத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். மற்றவை களை வறுக்கத் தேவையில்லை. ஒன்றாக சூர்ணம் செய்து கொள்ளவும். இதன் உபயோகமும் குணமும் அபயாதிஷட்கம் சூர்ணம்போல் தான். இரண்டு சூர்ணங்களும் கைகண்ட முறை.

சுண்டியாதி சூர்ணம்: சுக்கு, யானைக்கொம்பன் அதிவிடயம், கோரைக்கிழங்கு, கசப்பு வெப்பாலையரிசி, நெய்யில் பொரித்த பெருங்காயம் ஆக ஐந்து சரக்குகள் ஸமமாய் சேர்த்து செய்த சூர்ணம். அளவு 1—1½ கிராம். தேனில் சாப்பிடவும். மோரில் கலக்கியும் சாப்பிடலாம்.

ஹரீதக்யாதி சூர்ணம்: கடுக்காய் தோல், அதிவிடயம், இந்துப்பு, பொட்டிலுப்பு, வசம்பு, நெய்யில் பொரித்த பெருங்காயம் எல்லாம் ஸமன். சூர்ணம். அளவு 1—1½ கிராம், வெந்நீர், மோர், தேன் அநுபானம்.

சுண்டியாதி - ஹரீதக்யாதி சூர்ணங்கள் இரண்டும், வயிற்று வலி, உப்புசங்களைச் சமனம் செய்து கிரமமாய் மலத்தைக் கட்டி, நல்ல பசியை உண்டாக்கும். அதிஸாரத்தில் ஆமாவஸ்தை பக்குவாவஸ்தை இரண்டிலும் உபயோகிக்கத்தக்கவை.

இவைகளைச் செய்து தயாராகக் கைவசம் இல்லாவிட்டாலும், கடுக்காய், சுக்கு, ஓமம், பெருங்காயம், இந்துப்பு இந்த சாமான்கள் இருந்துவிட்டால் சாதாரண அஜீர்ண வயிற்றுப்போக்கைப் பற்றிக் கவலையே வேண்டாம் சில நிமிஷங்களில் உயர்ந்த மருந்து தயாரித்து உபயோகிக்கலாம்.

கங்காதர சூர்ணம் : கோரைக்கிழங்கு, கசப்பு வெப்பாலை அரிசி, வில்வப்பிஞ்சின் வத்தல், லவங்கப்பட்டை, இலவம்பிசின், சிறுநாகப்பூ ஆறு சரக்கும் ஸமன். சூர்ணம். 1—2 கிராம் அளவு. 3—4 தடவை தேன் அநுபானம். வயிற்றுப் போக்கின் பக்குவ நிலையில் நல்ல உபயோகம் மலத்தை நன்ருய் கட்டும்.

லகு ஜாதீபலாதிசூர்ணம் : ஜாதிக்காய், கிராம்பு, ஏலரிசி, லவங்கப்பட்டை, சிறுநாகப்பூ, தாளீசபத்ரி, அரிசித்திப்பிலி, சோம்பு, ஜீரகம், கடுக்காய், சித்திரமூலம், சுக்கு, மிளகு, வாயு விடங்கம் இந்த பதினுன்கு சரக்கும் வகைக்கு 10 கிராம் பச்சை கர்ப்பூரம் 15 கிராம் ஸூக்ஷ்ம சூர்ணம் செய்யவும். அளவு 1–2 கிராம் அநுபானம் தேன், 1 நாளில் 3-4 தடவைகள், மலத்தை சீக்கிரமாய் கட்டச் செய்யும், குடல் பலப்படும். நல்ல பசி உண்டாகும். அபான வாயு நன்ருய் வெளியாகும்.

வயிற்றுப்போக்கில் முதலில் உபவாஸம், அடுத்தபடி கஞ்சி போன்ற லகு ஆகாரம். பிறகு மோர்சாதம். இதுபோன்ற பத்திய நியமத்துடன், விச்ராந்தியுடன் கவனித்துக்கொண்டிருந்தால் மேற்கூறிய இந்த இலகுவான மருந்துகள் ஓரளவு கடுமையான அதிஸாரம் போக்கு வலி முதலிய உபத்திரவங்கள் எல்லாவற்றையும் நன்ருய் குணப்படுத்தி விட வல்லவை. மேறு மருந்து தேவையில்லை. வியாதிக்குக் காரணம் பிரபலமாய் இருப்பின் வியாதி தொடங்கிய பின்பும் அபத்தியம் செய்து அதிஸாரம் கடும் போக்காய் போய்க்கொண்டிருந்தால் இம் மருந்துகள் பூர்ணபயன் உடனே தரமுடியாது. ஆயுர்வேதத்தில் அவ்விதக் கடுமையான அதிஸாரத்தை உடனே சமனம் செய்யவல்ல உயர்ந்த ஔஷதங்கள் பல இருக்கின்றன. அவைகளை வைத்தியர் நேரில் பார்த்துத்தான் உபயோகிக்கவேண்டும்.

அபின், கஞ்சா முதலியவை பேதியை சடாரென்று நிறுத்துமென்று கேள்வி மூலம் தெரிந்துள்ளதைக்கொண்டு பேதியாரம்பித்தவுடன் அபின் அல்லது கஞ்சா கலந்த மருந்துகளைத் வைத்தியர் யோசனையின்றி, தாஞக வாங்கி உபயோகம் செய்யவே கூடாது.

அதிஸாரத்தில் உடலில் ஏற்படும் உபத்திரவங்களை அடுத்த இதழில் விவரிப்போம்.

ஆரோக்கிய சக்கிரம்

Dr. வி. நாராயணசாமி H.P.I.M.

நுரையீரலும் அதன் தொழிலும்

மனிதர்கள் ஏதாவது வைராக்கியத்துடனும் தீர்மானத்துடனும் செல்லும் போது, 'எனது மூச்சு இருக்கும் வரையில் இது நடவாது' அல்லது நடத்துவேன் என்று சொல்லுகிறார்கள். அதன் விளக்கம் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததே. அவர்கள் சொல்வது நான் உயிருடன் இருக்கும்போது 'இதை நடக்கவிட மாட்டேன்' அல்லது 'நடத்துவேன்' என்பதுதான் கருத்து. ஆக உயிர் வாழ வேண்டுமானால் மூச்சு அவசியம் ஆகிறது. இம் மூச்சு அல்லது சுவாசம் என்பது என்ன? எதனால் இயங்குகிறது? இதன் பிரயோஜனம் என்ன? சுவாசத்தை எப்படி சரியாகவிட வேண்டும் என்பதைப்பற்றி கவனிப்போம். சாதாரண மனிதர்கள் (யோகிகளைத் தவிர்த்து) 3–5 நிமிடங்கள் தொடர்ந்து மூச்சுவிடாவிட்டாலும், ஹிருதயத்துடிப்பு அவர்களுக்கு அடங்கிவிட்டாலும் இறந்தவர்கள் என்று கருதப்படுவார்கள்.

இந்த சுவாசம் நாம் பிறந்த சில விநாடிகளில் ஆரம்பிக்கிறது, பிறகு நம்முடனே பெருமூச்சாகவும் சிறு மூச்சாகவும் தொடர்ந்து வந்து நாம் இயற்கையை அடையும்பொழுது நம்மைவிட்டு அகலுகிறது. வியாதியற்ற மனிதன் ஒரு நிமிஷத்திற்குச் சராசரி 18 தடவை மூச்சுவிடுகிறான். மணிக்கு 10 80 தடவைகளும், ஒரு தினத்தில் 25, 920 தரமும் சுவாசம் விடுகிறான். சராசரி வயதளவில் ஒருவன் ஜீவிக்கும்பொழுது 50 கோடி தடவைகள் சுவாசிக்க முடியும்.

சுவாசக் கருவிகள் என்பது மூக்கிலாரம்பித்து சுவாசக்குழாய் மார்பில் அடங்கி இருக்கும் நுரையீரல் வரை. இக்கருவிகளின் காரியம் என்ன வென்றால் சுத்தமான பிராண வாயுவைத் தேகத்திற்கு அளிப்பதுதான். இந்த அவயவங்கள் மிகுந்த நுட்பமானதும் முக்கியமானதும்கூட. அதனால்தான் நுரையீரல்கள் மார்பின் எலும்புக் கூட்டுக்குள் படைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. மூக்கிலிருந்து நுரையீரலின் உட்புறம் வரையிலும் மெல்லிய ஜவ்வுபோன்ற வஸ்துவால் பூசப்பட்டிருக்கிறது. இந்த ஜவ்வுகளின்மேல் வெகு சிறிய சீலியா என்ற மயிர் போன்ற அவயவங்கள் நிரம்பியிருக்கின்றன. அவைகளின் கீழ் பாகத்தில் வேண்டிய போது கபத்தை உற்பத்தி செய்யும் கிரந்திகள் அமைந்துள்ளன.

மூக்கின் துவாரத்தில் மயிர்கள் அடர்த்தியாக வளர்ந்திருக்கின்றன. நாம் சுவாசிக்கும் காற்றில் பெரியதாகயிருக்கும் தூசிகள் இவைகளால் தடுக்கப்படுகின்றன. காற்றில் கலந்திருக்கும் நுண்ணிய கிருமிகள், புகை, மற்றும் வேண்டாத வஸ்துக்கள் வாயுநாளத்தின் மேற்புறத்திலேயே தடுக்கப்படுவது இந்த கபத்தினுல்தான். வேண்டாத பொருள் உட்சென்றவுடன் கபம் சுரக்கப்பட்டு இதன்மேல் விழுந்து அது உள்ளே போக முடியாமல் பூசிவிடுகிறது. பிறகு இருமியோ தும்மியோ தூசி, புகை நோயுண்டாக்கும் ஜீவாணுக்கள் முதலியவை வெளியே தள்ளப்படுகின்றன. இப்படி இல்லாமல் நாம் சுவாசிக்கும் பொழுது உள்ளே செல்லுகிற எல்லா வஸ்துக்களும் நுரையீரல், சுவாசநாளங்கள் முதலியவைகளில் அடைபட்டுவிட்டால் ஒரு வாரத்திற்குள் இவைகளே நிறைந்து மூச்சுவிட முடியாமல் போய் விடும். சீலியா என்று சொல்லப்படும் சிறு வளர்ச்சிகளும் வேண்டியபோது தானே சுரக்கும் கபமும் நம்மைப்பெரிய ஆபத்துகளிலிருந்து விலக்கி விடுகின்றன.

இருமல் என்பதை இந்த சமயங்களில், வியாதியாக எண்ணுமல் இயற்கைப்பணி என்றுதான் கொள்ளவேண்டும். நுரையீரலிலோ சுவாசக் குழாய்களிலோ அடைந்து இருக்கிற தேகத்திற்கு வேண்டாத பொருள்கள் எல்லாம இருமி வெளியே கொண்டு வரப்படுகின்றன. சுவாசத்தை உள்ளே இழுக்கவும். சிறிது நிறுத்தி வெளியே விடவும் நாம் நன்ருகப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். நமது தேகம் வலிவுள்ளதாக இருக்க வேண்டுமானுல் சரியான அளவிற்குப் பிராணவாயு அவசியமாகிறது. அந்த பிராணவாயு நாம சுவாசிக்கும் காற்றின் மூலம்தான் உள்ளே செல்லுகிறது. நுரையீரலிலிருக்கிற பிராணவாயு, உபயோகப் படுத்தப்பட்ட ரக்தத்திலிருக்கும் கரியமிலவாயுவை வெளிப் படுத்திப் பிராணவாயுவைக் கொடுக்கிறது. ரக்தத்திலிருக்கிற சிகப்பு ரக்தாணுக்கள் கரியமிலவாயுவைவிட்டு பிராணவாயுவை எடுத்துக் கொண்டு, ஹிருதயத்தின் மூலமாகத் தேகத்தின் பல இடங்களுக்குப் பரவுகிறது. தேக உழைப்பு அதிகமிருக்கும் பொழுது, கரியமிலவாயு அதிகமாகிறது. அப்பொழுது பிராணவாயு அதிகம் தேவைப்படுகிறது. அதனுல்தான அப்பொழுது நிமிஷத்திற்கு 18 சுவாசங்களுக்குமேல் விடவேண்டியிருக்கிறது. வளருகிற குழந்தைகளுக்கும் சுவாசம் அதிகமாகின்றது. மனதில் உத்வேகங்களிலும் தேக பயம, சோகம் முதலியவைகளிலும் தேகத்திற்கு பிராணவாயு அதிகமாகத் தேவைப்படுகிறது. எந்த சமயங்களில் சுவாசம் அதிகமாகிறதோ அச்சமயங்களில் ஹிருதயவேகமும் துரிதமாகிறது. தேவைப்படுகின்ற அங்கங்களுக்குப் பிராண

வாயுவை அதிக வேகமாகச் செலுத்த வேண்டி இருக்கிறது.

நுரையீரலின் கோடிக்கணக்கான பைகளில் எப்பொழுதும் காற்று நிறைந்திருக்கும். அவற்றில் ஆறில் ஒரு பாகம்தான் சுவாசத்தில் சம்பந்தப்படுகிறது. அதாவது ஐந்து பங்கு காற்று நுரையீரலிலேயே தங்கி ஒரு பங்குதான் வெளியே வருகிறது. அந்த ஒரு பங்கு அளவிற்குத்தான் மனிதன் வெளியே இருக்கும் காற்றை உள்ளே இழுக்கிருன். நுரையீரலிலிருக்கிற காற்று எவ்வளவு அதிகமாக வெளியே வருகிறதோ அந்த அளவுக்குப் புதிய காற்று உள்ளே போகும். இதைப் பழக்கத்தில்தான் கொண்டுவர முடியும். சாதாரணமாக நாம் உள்ளே இழுக்கப்படுவதைவிட வெளியேவிடும் காற்று நீண்டு இருக்கவேண்டும், உதாரணமாக நல்ல இடத்தில் நேராக உட்கார்ந்து கொண்டு சுவாசத்தை உள்ளே நாலு எண்ணுகிறவரையிலும் இழுக்க வேண்டும்; ஒன்றிரண்டு விநாடி கழித்து, சுவாசத்தை வெளியே போக்கவேண்டும். இது சுமார் பன்னிரண்டு எண்ணுகிற வரையிலும் இருக்கலாம் இதே போன்று நாளடைவில் உள்ளே சுவாசிக்கும் எண்ணை அதிகமாக்கி வெளியே சுவாசிப்பதையும் அதிகமாக்கலாம். தினந்தோறும் சில நிமிஷங்கள் இதை இப்படி அப்பியசிக்கலாம். இந்தப் பயிற்சியால் தேகத்தின் சக்தி அதிகமாகிறது.

அஷ்டாங்க யோகத்தில் பிராணயாமம் என்கிற ஒரு சாதனை கூறப்படுகிறது. யோகாசனங்களை நன்ருகப் பழகிய பிறகு பிராணயாமத்தைப் பழக்கவேண்டும் என்று யோக சூத்திரம் கூறுகிறது பிராணயாமம் என்ருல் பிராண - பிராணனை ஆயாம – அடக்குதல் என்று பொருள். பிராணயாமத்தில் சொல்லுகிற பிராணன் வேறு; வெளிக்காற்றில் பிராணவாயு (Oxygen) என்பது வேறு. தேகத்தில் பிராணவாயு சுரோதஸ் - பிராணவாயு செலுத்துகிற குழாய்கள் - மூலம் ஒவ்வொரு அங்கத்திலும் அவயவங்களிலும் செல்லுவது வேறு. நாம் முன் குறிப்பிட்ட பிராணயாமம் சரியாக மூச்சுவிடுவதைப் பழக்குதல் ஓரளவிற்குப் பலனைத்தரக்கூடும் யோகிகளால் சொல்லப்படுகிற பிராணயாமத்தைத் தகுந்த யமநியமங்களைப் பழகுகிற சிஷ்யர்கள் தகுந்த குரு உபதேசத்தால் தான் பெறவேண்டும்.

பிராணயாமத்தில் மூன்று பாகங்களிருக்கின்றன. பூரகம் சுவாசத்தை உள்ளே இழுப்பது; கும்பகம் சுவாசத்தை நிறுத்தி வைப்பது; ரேசகம் சுவாசத்தை வெளியே செலுத்துவது. இதில்

ஒரு மூக்குத் துவாரம் வழியாக உள்ளே இழுத்துச் சிறிது நேரம் கழித்து மற்றொரு மூக்குத் துவாரத்தின் வழியாக வெளியேற்ற வேண்டும். சாதாரணமாக சுவாசிப்பதைவிட இது மேம்பட்டது. சாதாரணமாக சுவாசித்தால் உள்ளேயிருக்கும் கல்மஷங்கள் வெளியே தள்ளப்படுவதில்லை மாற்றி மாற்றி மூக்குத் துவாரத்தினல் சுவாசிப்பதால் நுரையீரலின் அடிப்பாகம் விரிவடைந்து அவ்விடத்திலேயே தங்கியிருக்கும் காற்று வெளிப்படுத்தப்படுகிறது. இம்மாதிரி சுவாசிப்பதால் மனதும் இந்த பிராணயாமத்தில் ஈடுபடுகிறது.

பிராணன் என்பது உணர்வுக்கும் மனதுக்கும் மத்தியிலிருந்து இரண்டு ஒன்று சேர உதவுகிறது. பிராணன் நன்ருக வேலை செய்ய பிராணவாயுவும் உதவுகிறது. பிராணயாமம் செய்வதால் தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் தெம்பும் தெளிவும் உண்டாகின்றன.

சில புள்ளி விபரங்கள்

புள்ளி விபரங்கள் என்றவுடனேயே அதை அப்படியே ஏற்று அதற்கேற்ப நாட்டின் அமைப்பைச் சீராக்கச் சில அரசியல்வாதிகள் துடிப்பர். இந்தியாவிலும் அத்தகையவர்களுக்குக் குறைவில்லை. புள்ளி விவரங்கள் தேவைதான். நம்பத் தகுந்தவைதான். ஆனல் அவைகளின்பேரில் செய்யும் முடிவுகள் தாம் சிலசமயம் நம்மை நல்ல பாதையிலிருந்து திருப்பிவிடக்கூடும். ஆகவே தீர்க்கதிருஷ்டியுடன்தான் புள்ளி விபரங்களை உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டும். சுகாதாரத்துறைக்கான புள்ளி விபரங்கள் இதோ – உலகிலுள்ள நாடுகளில் மருந்துகளுக்காகத் தனி மனிதன் செலவு செய்யும் தொகை இந்தியாவில்தான் குறைந்தது. இந்தியன் ரூ. 3. அமெரிக்கன் ரூ. 83. இங்கிலாந்தினன் ரூ. 28. மேற்கு ஜெர்மனியன் ரூ. 43.

டாக்டர்கள் – ஜனத்தொகை விகிதம் – இந்தியா 1:5800. ரஷ்யா 1:535. ப்ரேஸில் 1:200. மேற்கு ஜர்மனி 1:733. அமெரிக்கா 1:735. இடாலி 1:691. பிரான்ஸ் 1:931. டென்மார்கு 1:832. பெல்ஜியம் 1:823. ஜப்பான் 1:943. மெக்ஸிகோ 1:800. நமது ஐந்தாவது திட்டமுடிவில் (1975–76ல்) 1:3500 என்ற விகிதத்தில் டாக்டர்கள் கிடைக்கக்கூடும். சராசரி இந்தியன் மருந்துக்காகச் செலவிடும் தொகையையும் டாக்டர் அளவையும் கணக்கிடும்போது, சராசரி இந்தியனின் வருமான அளவு, ரூபாயின் மதிப்பு முதலியவைகளையும் கணக்கிட்டு அவனது மருந்து உதவி தேவைப்படும் சூழ்நிலையையும் மதிப்பிடவேண்டும்.

குழந்தை வளர்ப்பு

(கௌமார பிருத்தியம்)

குழந்தைக்குக் காப்பிடுதல் : பிறந்த ஏழாவது நாள் மாலையில் குழந்தைக்கு குலஸம்பிரதாயப்படிக் காப்பிட வேண்டும். காப்பிடுதலை ஒரு சிறு விழாவாகவே நமது பெண்மணிகள் கொண்டாடுகின்றனர்.

காப்பிடுதல் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியத் தேவை. இருவிதத்தில் அவசியம். தங்க — வெள்ளி வளையல்களை கை கால்களில் இடுவது குழந்தைக்கு வெளி அழகை மட்டும் அல்ல, தோல் வழியே உள் தாதுக்களுக்கு சிறுகச் சிறுக பலத்தையும் அளிக்கின்றது. வேப்பிலை, பீலு—பூலா முதலிய மூலிகைகளைக் காப்பு இடும் பொழுது அதிகமாய் பிரஸவ அறையில் போடுவதால் விசேஷ இரக்ஷை ஏற்படுகின்றது. ஜனனம் முதல் எல்லா நாட்களிலும் எப்பொழுதுமே குழந்தையிருக்குமிடத்தில் இரக்ஷை ஏற்பாடிருப்பினும் ஆருவது ராத்திரி முதல் விசேஷ இரக்ஷையும் ஸந்தோஷக் கொண்டாட்டமும் செய்யவேண்டும் என்பதை வைத்திய சாஸ்திரம் வற்புறுத்துகிறது.

தமிழ் மொழியில் காப்பு என்ற சொல்லுக்கே பாதுகாப்பு இரக்ஷை என்ற பொருள்தான் முக்கியம். கைகால்களில் அணியும் வளைகளையும் காப்பு என்று கூறுவது, வளைகள் அழகுடன் முக்கியமாய் அணிபவருக்குப் பாதுகாப்பையும் அளிப்பதால்தான். ஒருவித இரக்ஷையைச் செய்வதைத்தான் கர்ப்பிணிக்குக் காப்பிடுதல் குழந்தைக்குக் காப்பிடுதல் என்று வழங்குகிறோம்.

தொட்டிலிலிடல் : குழந்தையை முதலில் தொட்டிலில் போடுவதற்கு நல்ல நாள் பார்ப்பது ஸம்பிரதாயம் 10-12-16-32 வது நாளில் உள்ள நல்ல முஹூர்த்தம், தொட்டிலில் குழந்தையை விட உத்தமம் என்று ஜோதிட நூலும் கூறுகிறது இக்காலத்தில் பிரஸவ விடுதிகளில். ஜனனமான ஸமயத்திலிருந்தே குழந்தையைத் தொட்டிலில் விடுவது வழக்கமாகிவிட்டது. பூமியில் விடுவதைப் பார்க்கிலும் தொட்டிலில் விடுவதே குழந்தைக்கு எல்லாவிதத்திலும் உத்தமம். கமுக்கமாய் குழந்தை கம்மென்று தூங்குவதற்குத் தூளியில் போட்டு ஆட்டுவது நல்லதென்று சிலர் செய்கின்றனர். தூளியில் போட்டு ஈ கொசு மோதாமலும் அடக்கமாயும் இருக்க, தூளியின் மேல், துணியினுல் சுற்றிக்கட்டி விடுகின்றனர் சிலர். தூளியில் போடுவதைவிடத் தொட்டிலில் விடுவது நல்லதே. தூளி, கை கால் மார்பு விலா அங்கங்களை நெருக்கிப்பிடிக்கும் கை, கால்களை அசையவிடாது, ரத்த ஓட்டம்

குன்றும். சுத்த வாயு ஸஞ்சாரம் தடைபட்டுவிடும். முதுகுத் தண்டு எலும்புக்கூனலாகலாம். சுளுக்கு ஏற்படலாம். மலம் மூத்திரம் வெளிப்படத்தாமதமாகலாம். வெளியான மலம் மூத்திரம் உடனே பார்க்கப்பட்டாமல் சுத்தம் செய்யத்தாமதமாகும்.

நாலுபக்கங்களும் மேல்பக்கமும் கொசு மோதாமலிருக்க வலை போட்டுள்ள தொட்டிலில் குழந்தையைப் படுக்கவைப்பதே உத்தமம். தொட்டிலிலும் படுக்கும் இடம் நாடா கித்தான் துணியினால் செய்யப்படாது. நாடா அல்லது கித்தான் கொஞ்சம் நாட்களில் மத்தியில் தொய்யும். குழந்தையின் முதுகு எலும்பைக் கூனச் செய்யும். மரப்பலகை உத்தமம். மரப்பலகையாயிருப்பின் 2–3 மாதமான குழந்தையை மெத்தையில்லாமல் கூட பலகையில் துணியைவிரித்துப் படுக்கவைக்கலாம். உடல் கெட்டிப்படும். இரும்பு முதலிய லோகத்தகட்டினாலானதாயின் ஒரு துணியை மட்டும் விரித்தும் போடக்கூடாது. எப்பொழுதும் நல்ல பஞ்சு மெத்தை போட்டே அதில் குழந்தையை விடவேண்டும். இரும்பு முதலிய லோகத்தினால் ஆகிய தகடு குழந்தையை சீதோஷ்ண மாறுதலினால் பாதிக்கும்.

தாலாட்டுதல்: குளிப்பாட்டிப்பாலூட்டிக் குழந்தையைத் தொட்டிலில் போட்டுத் தூங்கச்செய்வதற்குத் தொட்டிலை ஆட்டும் பொழுது தாலாட்டுகள் பாடப்படவேண்டும்: தாலாட்டுப் பாட்டு குழந்தைக்கு நன்மை பயக்கும். ஸங்கீதம் பயிர்களுக்கு வளம் அளிக்கவல்லது; பால் சுரவையை மிகுதியாக்குகின்றது; நோய்களை சமனம் செய்கின்றது என்று ஸங்கீதத்தின் மகிமை விஞ்ஞானவாயிலாக இப்பொழுது நிரூபணமாகி விட்டது. கொஞ்சம் பேச்சுவினை தெரிந்த குழந்தையைத் தூங்க வைக்கக் கதை சொல்லுவது உதவுகிறது. வினைத்தெரியாத மிக இளங் குழந்தைகளைத் தாலாட்டுப்பாட்டு ஸுகமாய் தூங்கச்செய்கிறது.

நமது தேசத்திய பண்பாட்டின் விசேஷம், தாலாட்டு, ஸங்கீதத்துடன்கூட உயர்ந்த தத்துவங்கள் போதிக்கும் ஸாஹித்யத்துடன் அமைந்திருக்கும் மார்க்கண்டேயபுராணத்தில் உள்ள ஒரு கதையில் - குவலயாசுவன் என்ற அரசனுடைய மனைவி மதாலஸை தன் குழந்தை அலர்க்கனைத் தொட்டிலில் இட்டு, தாலாட்டு பாடுகிறாள்: —

"சுத்தோஸி ரே தாத நதேஸ்தி நாம
க்ருதம் ஹி தே கல்பநயா துநைவ
பஞ்சாத்மகம் தேஹமிதம் தவைதத்
நைவாஸ்ய த்வம் ரோதிஷி கஸ்ய ஹேதோ."

குழந்தாய்! நீ சுத்தன். உனக்குப் பெயர் கிடையாது. இப்பொழுதுதான் கல்பனையாகக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது, இந்தப்

பஞ்சபூதமயமான உடல் உனக்குச் சொந்தமல்ல. நீயும் அப்பூத உடலைச் சார்ந்தவனல்ல. ஏன் அழுகிருய்?"

இதுபோன்று கிருஷ்ணனுக்குச் செய்த தாலாட்டும் செவிக்கு மதுரமானதுடன் உயர்ந்த தத்துவங்கள் நிறைந்தது. தமிழில் இருக்கும் தாலாட்டுப் பாட்டுகள் எல்லாம் கடவுள் ஸ்தோத்திர மும், தத்துவ விளக்கமும்தான். இதன் அந்தரங்கம் என்ன வெனில் - கானத்தின் நாதம் கேட்பவரின் உள்ளத்திலும் உடலி லும் ஒரு செயலை இயக்க வல்லதுபோல், சப்தத்தின் சக்தியும் ஒரு பயனை அளிக்கவல்லது என்பதே

பெயரிடுதல் (நாமகரணம்): ஹிந்து தர்ம சாஸ்திரங்களில் குழந்தைக்குப் பெயர் வைப்பதைப் பற்றி விரிவான உபதேசம் இருக்கிறது. அதை அப்படியே அனுசரிக்கும்படி ஆயுர்வேதமும் முறை கூறுகின்றது. நாமகரணமும் குழந்தைக்கு எல்லா நன்மைகளையும் அளிக்கவல்லது. 11வது நாள் தாயும் குழந்தை யும் மங்களஸ்நானம் செய்தபின், தாய் தந்தை இருவரும்சேர்ந்து அவரவர் குல ஸம்பிரதாயப்படி குழந்தைக்குப் பெயர் வைக்க வேண்டும். 11வது நாளில் நாமகரணம் செய்ய இயலாவிடில், கூடுமானவரையில் சீக்கிரத்தில் குழந்தை நக்ஷத்திரத்திற்குப் பொருத்தமான ஒரு நல்ல நாளில் செய்துவிடுவது அவசியம்.

பெண் குழந்தைகளுடைய பெயர் இவ்வளவு அக்ஷரங்கள் இவ்வித உச்சரிப்புடன் கூடியதாயிருத்தல் உத்தமம். ஆண் குழந்தையாயிருப்பின் பெயரின் அக்ஷரங்களின் எண்ணிக்கைகள் உச்சரிப்புக்கள் இவ்விதமிருத்தல் சிலாக்கியம். இப்படியெல்லாம் அக்ஷர உச்சரிப்பு கூடாது என்பது போன்ற பல விஷயங்கள் நாமகரணத்தில் கவனிக்கும்படி இருக்கின்றன. இதுபற்றி அறிந்தவரிடமிருந்து தெரிந்துகொண்டு அனுஷ்டித்தல் நன்மை

சிருஷ்டியில் உள்ள பதார்த்தங்களுக்கு ஈச்வரனிச்சையால் தனிப்பெயர்கள் அநாதிஸித்தமாயிருக்கின்றன லோக வியவ ஹாரத்திற்காக நாம் ஒவ்வொருவருக்கும் தனிப்பெயர் இடுகிரேம். இதில் பதார்த்தங்களுக்கும் உருவத்திற்கும் ஒருவித ஸம்பந்தம் தானே இருக்கிறதுபோல், உருவத்திற்கும் அதற்கு நாம் கற்பிக் கும் பெயருக்கும் சப்தசக்தியினுல் ஒரு ஸம்பந்தம் ஏற்படுகின்றது. அந்த சப்த ஸம்பந்தம் உருவத்தில் செயலைச் செய்யவும் ஆற்றல் பெறுகின்றது. சப்தங்கள் அக்ஷரங்கள் யாவும் தனி சக்தி வாய்ந்தவை. ஆதலால் குழந்தைக்கு நாமகரணம் செய்வதில் இவ்விஷயத்தை நன்ருய் கவனிப்பது பெரியோர்களின் வழக்கம்.

— — —

மாம்பழம்

V. S. பஞ்சநத சர்மா, *திருச்சி.*

சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரையிலும், அறிந்து அனுபவித்து உபயோகிப்பது மாம்பழம். காவிரி முதலிய நதிகளின் ஓரங்களிலும், சாலைகளின் பக்கங்களிலும் மாம்பழத் தோட்டங்கள் நம கண்களில் படுகின்றன. சிலர் தங்கள் வீட்டின் பின் புறங்களிலோ அல்லது வீட்டைச் சுற்றியோ மாமரங்களை வளர்த்து அதன் குளிர்ந்த நிழலில் ஆனந்தமாக இருப்பதைக் காணலாம். ஹேமந்த வசந்த காலங்களில் இலைகள் இளஞ் சிகப்பாகத் துளிர்த்து பிறகு பூவிட்டுக் குலை குலையாகக்காய்த்துத் தொங்கும் மாம்பழங்களுடன் காணும் மாமரங்கள் அடர்ந்த தோட்டங்களில் நுழைந்து விட்டால், மனதிற்கும் கண்ணிற்கும் உடலுக்கும் உற்சாகம் உண்டாகி, நம்மையும் படைத்து நமக்கு சுகத்தைக் கொடுக்கும் இது போன்ற சாதனங்களையும் படைத்த ஜகன் மாதாவை நினைக்க நினைக்க உள்ளத்தில் புல்லரிப்பும், ஆனந்தக் கண்ணீரும் உண்டாகின்றன.

கிளிகள் விரும்பி வசிக்கும் இடங்களும் மாமரங்களே. விரும்பி உட்கொள்ளுவதும் மாம்பழங்களே. இந்த வசந்த வர்ஷக்காலங் களில் கிளிகள் ஒவ்வொரு மரத்திலும் உட்கார்ந்து கொண்டு எழுப்பும் இனிமையான ஒலி நம் காதிற்குத் தனி இன்பத்தை ஊட்டுகிறது. காடுகளில் இயற்கையாக வளர்வது, தோட்டங் களிலும் மற்ற இடங்களிலும் நாமே விதை நட்டு வளர்த்தது என இரு விதமாக மாமரங்கள் பிரிக்கப்படும். இரண்டாவது பிரிவான நாட்டுஜாதி மரங்களில் உண்டான கனிகள், புஷ்பங்கள் மற்ற அங்கங்கள்தான் மேன்மையாகக் கருதப்படுகின்றன. நாட்டுஜாதி மரங்களிலும் பாதிரி, குதாதக், நீலம், கிரேப், ருமாணி, ஒட்டுமா, மல்கோவா போன்று பல பிரிவுகளும் இருக்கின்றன. இவைகளிலும் ஒட்டுமா, மல்கோவா, கிரேப், நீலம் இந்த நான்கும் தான் உயர்ந்ததாக சொல்லப்படுகிறது. உயர்ந்த ஜாதி மாஞ் செடியின் கிளையை வெட்டி மற்றொரு மாஞ்செடியின் கிளையை அதனுடன் சேர்த்துக்கட்டிவைத்தால் சிறிது நாட்களில் அந்த இரண்டும் ஒன்றுடன் ஒன்று சேர்த்து வளர ஆரம்பிக்கும். இதைத்தான் ஒட்டுமா என்றும், சேலம் நடுச்சாலை என்றும் கூறுகிறார்கள். இதனுடைய மணமும் சுவையும் மிகவும் இனிமையாக இருக்கும்.

சுவையில் இனிப்பு, சுக்லத்தை அதிகரிப்பது, சுகத்தைக் கொடுப்பது, கபரக்த நோய்களைக் கண்டிப்பது உடலுக்கு புஷ்டியும்

நல்ல நிறத்தையும் கொடுப்பது வாயுவைக் கண்டிப்பது. குளிர்ச்சி ஆகியவை பொதுவான குணங்கள்.

இனிப்பும் துவர்ப்பும் சேர்ந்துள்ள மாம்பழத்தை உட்கொண்டால் ஜீரண சக்தியும், கபமும், சுக்லமும் அதிகரிக்கும். மரத்திலேயே பழுத்து இனிப்பும் சிறிது புளிப்பும் கலந்த சுவையுள்ள மாம்பழங்களை உட்கொண்டால் சீக்கிரம் ஜீரணம் ஆகாமலும் பித்தத்தை சிறிது கிளப்பி விடுவதாகவும் இருக்கும். பழுக்கும் தறுவாயில் உள்ள மாங்காய்களை செயற்கையாகப் பழுக்க வைத்தால் அந்தப்பழங்களுக்கு புளிப்புத் தன்மை குறைந்து, இனிப்புச்சுவை அதிகரிப்பதுடன், பித்தத்தையும் கண்டிக்கும்.

மாம்பழத்தை நன்கு கையால் நசுக்கி காம்பு உள்ள இடத்தில் கத்தியால் சிறிது சீவிவிட்டு அவ்விடத்திலிருந்து வெளிப்படும் பாலுடன் கூடிய ரசத்தை பிழிந்து எடுத்துவிட்டு பிறகு உறுஞ்சி சாப்பிட்டால், சுக்கிலம் விருத்தியாகும். குளிர்ச்சி, பலம், புஷ்டி, ஜீரணசக்தி இவை உண்டாகும். வாயு, பித்தம் இரண்டையும் கண்டிக்கும். மலத்தைச் சிறிது இறுக்கவும் செய்யும்

மாம்பழத்திலிருந்து பிழிந்து தனியாக எடுத்த ரசமானது பலம் அதிகம் கொடுக்கும். வாயுவை கண்டிக்கும். கபத்தை உண்டு பண்ணும். மலத்தை இறுகச் செய்யும்.

மாம்பழத்தைத் துண்டுகளாகச் செய்து உட்கொண்டால் இதுவும் ருசியாக இருக்கும். ஆனால் ஜீரணம் ஆவது மிகவும் கடினம். குளிர்ச்சி, பலம், புஷ்டி தரும்; வாயுவை கண்டிக்கும்.

காய்ச்சிய பசும்பாலுடன் சேர்த்து மாம்பழத்தைச் சாப்பிட்டால் வாதபித்தத்தைக் கண்டிப்பதுடன் நல்ல சுவையாகவும், வீரிய விருத்தி, பலம், புஷ்டி, உடல் வனப்பு கொடுக்கும். குடலுக்கு மென்மையும் சக்தியும் தரும். நல்ல ரசாயனமாகவும் நன்றாக சிறுநீர் பிரியச் செய்வதாகவும் சில அறிஞர்கள் கூறுகிறார்கள்.

மாம்பழத்திலிருந்து எடுத்த திராவகம், தொண்டைப்புண், கண்டமாலை இவ்விரண்டிலும் நன்கு பயன்தருவதாக சில ஆராய்ச்சியாளர்களின் அனுபவம். க்ஷயம், சங்கிரஹணி, சுவாசம், ரக்த தோஷங்கள் : வீரியக்குறைவு, அசதி இவைகளில் மாம்பழத்தின் ரசமும், காய்ச்சிய பசும்பாலும் சேர்ந்து உட்கொள்ளச்செய்வதில் நல்ல குணம் கிடைப்பதாகத் தெரிகிறது.

மாம்பழத்தின் உபயோகத்தால் வெளியிலிருந்து விஷப் பூச்சி அணுக்கள் நம் ரத்தத்தில் கலந்து கெடுதல் செய்யாமலும் தோல் சம்பந்தப்பட்ட சில நோய்கள் வராமலும் தடுக்கப்

படுகின்றன. பால் சேராதவர்கள் மாம்பழத்தின் ரசத்துடன் பாலை சாப்பிட்டால் சீக்கிரம் ஜீரணமாவதுடன், பாலின் நல்ல குணங்களும் அவர்களுக்கு கிடைக்கின்றன. க்ஷயம், வயிற்றுக் கோளாறு உள்ளவர்கள் முறைப்படி மாம்பழத்தை உபயோகித்தால் நல்ல ஆரோக்யத்தை அவர்கள் நிச்சயம் பெறுவார்கள்.

மாம்பழத்தை உபயோகிக்கும் முறை: மாம்பழத்தை சாப்பிடும் சமயம் மாம்பழம், பால் இரண்டைத் தவிர மற்ற எந்த ஆகாரத்தையும் உட்கொள்ளக்கூடாது. மாம்பழத்துடன் காய்ச்சிய பசும்பால்தான் சேர்த்து உட்கொள்ளவேண்டும். க்ஷயநோய் கண்டவர்கள் வெள்ளாட்டு பாலுடன் சேர்த்து மாம்பழத்தை சாப்பிடவேண்டும். பால் காய்ச்சப்பட்டு வெதுவெதுப்பான நிலையில் இருக்கவேண்டும். மாம்பழம் அதிகம் பழுத்து கொழ கொழப்பாகவும் சிறிது பழுத்தும் பழுக்காமலும் இருக்கக்கூடாது. உயர்ந்த ஜாதியான மல்கோவா, நடுச்சாலை, கிரேப் போன்ற மாம்பழங்களையே உபயோகிக்கவேண்டும். இவைகளிலும் மாறி மாறி உட்கொள்ளாமல் ஏதாவது ஒரே ஜாதியான மாம்பழத்தையே தொடர்ந்து உபயோகித்தால்தான் அவைகளின் நல்ல குணங்களை நாம் அடைய முடியும். முதலில் காய்ச்சிய பசும்பாலை அருந்தி விட்டு, குளிர்ந்த தண்ணீரில் கழுவி வைத்துள்ள மாம்பழத்தின் காம்பை நறுக்கி எடுத்து, அவ்விடத்தில் வெளிக்கிளம்பும் பாலுடன் கூடிய ரசத்தை வெளித்தள்ளி பிறகு ரசத்தை உறிஞ்சி உட்கொள்ளவேண்டும். ஜீரண சக்தியை அனுசரித்து காய்ச்சிய பசும்பாலையும் மாம்பழ ரசத்தையும் குறைத்தும் கூட்டியும் சாப்பிடலாம். எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் மாம்பழம் சாப்பிட்டுவிட்டு பால் சாப்பிடுவது கூடாது. ஆரோக்யத்திற்கு உகந்ததும் அல்ல என்று சில அனுபவமுள்ளவர்கள் கூறுகிருர்கள். இவ்விதம் ஒரு மாதமோ அல்லது இரண்டு மாதமோ தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் ஜீரண சக்தி அதிகமாவதுடன், மலச்சிக்கல், க்ஷயம், இளைப்பு, ஹிருதய ரோகங்கள் யாவும் மறைந்து ரத்தவிருத்தி, சுக்கில விருத்தி, உற்சாகம், புதுத்தெம்பு உண்டாகும்.

மாம்பழத்தையே அளவுக்கு அதிகமாக முறைதவறி உட்கொண்டால் ஜீரணசக்தி குறைவு, விஷம ஜ்வரம், ரத்த தோஷங்கள், மலச்சிக்கல், கண்பார்வை மங்கல் உண்டாகும். இந்த குணங்கள், புளிப்பு மாம்பழங்களால் உண்டாகக்கூடியது என்றும், நல்ல இனிப்புள்ள மாம்பழங்களால் இவ்விதக் கெடுதல்கள் வராது என்றும் சிலர் கருதுகின்றனர்.

மாவடு: புளிப்பும் துவர்ப்பும் உள்ளதனுல் ருசியைக் கொடுக்கும். ஆனால் வாயுவையும், பித்தத்தையும் உண்டு பண்ணும்.

மாங்காய்: சுவையில் புளிப்பு, வரட்சி வாயு பித்தம் கபம் ரத்ததோஷங்களை உண்டுபண்ணும். மாங்காயையே துண்டங்களாக நறுக்கி வெயிலில் காயவைத்து உட்கொண்டால் மலத்தை இளக்கச் செய்வதுடன், கபம் வாயுவைக்கண்டிக்கும்.

மாங்கொட்டை பருப்பு: சுவையில் துவர்ப்பு, வாந்தி, அதிசாரம் நெஞ்செரிச்சல் இவைகளைக் கண்டிக்கும். வயிற்றோட்டத்தில் மாம்பருப்பு, கருவேப்பிலை சிறிது மிளகு இவைகளைக் அரைத்து மோரில் கலக்கித் தாளித்து சிறிது உப்பு சேர்த்து சாப்பாட்டுடன் சாப்பிடுவது யாவருக்கும் தெரிந்ததே.

மாந்துளிர்: அரோசகம், கபம், பித்தம் இவைகளைப் போக்கும்.

மாம்பூ: குளிர்ச்சி, வாயுவை உண்டுபண்ணும். அதிசாரம் அரோசகம், ரக்ததோஷங்கள், கபம் பித்தம் பிரமேகம் இவைகளைக் கண்டிக்கும். மலத்தைக் கட்டும் குணம் இதற்கு அதிகம் உண்டு.

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன்

பிரைவேட் லிமிடெட்

(ஸ்தாபிதம் 1939)

மருந்து உற்பத்தி சாலை :
28-A, தென்னூர் ரோடு,
திருச்சிராப்பள்ளி-1.
போன் எண் 660.

விற்பனை ஸ்தலம் :
31, சின்னகடைத் தெரு,
திருச்சிராப்பள்ளி-2.
போன் எண் 2202.

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு இருபத்தைந்து ஆண்டுகளாக பிரஸித்தமான இடம்.

எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும் சாஸ்திரீய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின் மேற்பார்வையில் தயாரிக்கப் பெறுகின்றன.

வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்
— மிகவும் நம்பிக்கையான இடம் —

ஆரோக்கியம் பத்திரிகையில் குறிப்பிடப்படும் எல்லாவித மருந்துகளும் கிடைக்கும்.

T. S. ஈச்வரன், L.I.M.
மானேஜிங் டைரெக்டர்.

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை



பராபவ

ஆவணி

மலர் - 4







ஆகஸ்ட்

1966

இதழ் - 8



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்



வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று.

தனிப் பிரதி 25 காசுகள்.

இந்த இதழில்

ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவானுக்கு ஜாம்பவானின் குமாரியான ஜாம்பவதியிடம் தோன்றிய குமாரன் ஸாம்பன். கர்மவினை அவனையும் தொடர, தோலைக் கருநிறமடையச் செய்யும் ஒருவகை குஷ்ட நோய் அவனுக்கு ஏற்படுகிறது. ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் ஸாம்பனுக்கு ஸூர்ய உபாசனை முறையை உபதேசிக்கிறார். அதை முறைப்படி செய்த ஸாம்பன் எதிரே வேத மந்திரங்களின் உட்பொருள் அடங்கிய ஆர்யாத்வாத்ச ஸ்துதி என்ற ஸ்தோத்திர ரத்னம் ஆகாயத்திலிருந்து விழுகிறது. இதைப் பாராயணம் செய்ய நோய்களும் நீங்கும் என்று அசரீரி கூற, அதன்படி அதை விடாமல் பாராயணம் செய்த ஸாம்பன் நோய் நீங்கப் பெறுகிறான். இன்றும் ஸூர்யன் உதிக்கையில் இதை அவன் எதிரே நின்று வணங்கிப் பாராயணம் செய்பவர்கள் நோய் நீங்கி ஆரோக்கியம் பெறுகிறார்கள். அந்த ஸ்தோத்திரத்தின் முதல் சுலோகமே இவ்விதழில் பிரார்த்தனை சுலோகமாக வெளியாகிறது. ஸூரிய நமஸ்கார மந்திரங்கள் என்று 12 அடிகளுள்ள வேத மந்திரம் உத்யந்நத்ய மித்ரமஹ: என்று ஆரம்பிக்கும். அந்த மந்திரத்தின் ஸாரமே-இந்த முதல் சுலோகம். தமது கடிதங்களுக்குப் பதில் பத்திரிகையில் வெளியாவதில் தாமதம் ஏன் என்று பலர் எழுதுகின்றனர். பல நெருக்கடிகளுக்கிடையே பத்திரிகையில் இட நெருக்கடியும் எங்கள் மன விரிவைச் செயலளவில் தரக் குறுக்கிடுகிறது. முடிந்தவரை அந்தப் பணியை இவ்விதழில் நிறைவேற்றியிருக்கிறோம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் : ஆயுர்வேதாசார்ய V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ

நிர்வாஹ ஆசிரியர் : வைத்ய S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன் L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப்பத்திரிகை பிரதி ஆங்கில மாதம் 21ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. அம்மாத இறுதிக்குள் பத்திரிகைகளைப்பெறாத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக்கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

1963–66ம் ஆண்டு பத்திரிகைகளின் முன்னிதழ்கள் கைவசமில்லை. பத்திரிகையின் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் முதல் துவங்குகிறது. 1966 டிஸம்பர் முடியத் தமது சந்தா ரூபாய் மூன்றை உடன் அனுப்பவும். சந்தா அனுப்பவேண்டிய விலாஸம் :— கார்யதர்சி, ஆயுர்வேத ஸேவாஸமிதி, 27, சின்னக்கடைத்தெரு, திருச்சி-2.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலியுகம் 5068
பராபவ ஆவணி
மலர் 4.



1966
ஆகஸ்ட்
இதழ் 8.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.



உ

பிரார்த்தனை

उद्यन्नद्य वित्रस्वानारोहन्नुत्तरां दिवं देवः ।
हृद्रोगं मम सूर्यो हरिमाणं चाशु नाशयतु ॥

உத்யந்நத்ய விவஸ்வாந்
ஆரோஹந் நுத்தராம் திவம் தேவ:.
ஹ்ருத்ரோகம் மம ஸூர்யோ
ஹரிமாணம் சாசு நாசயது.

விடியற்காலையில் நம் கண்முன் உதித்து, உலகெங்கும் தமது கிரணங்களால் வியாபித்து அவைகளைப் பிரகாசப்படுத்திச் சிறிது சிறிதாக மேனோக்கிச் செல்லும் தேவனான உதய காலத்திய சூரியன் எனது ஹிருதய நோயையும் உடலுக்குக் கருநிற மளிக்கும் தோல் நோய் ரத்தமின்மை முதலிய நோய்களையும் விரைவாகப் போக்கட்டும்.

— ஸாம்பனின் ஸூர்ய ஆர்யாத்வாதசஸ்துதி.

ஆரோக்கிய சக்கிரம்

Dr. வி. நாராயணசாமி, H. P. I. M. சென்னை.

களைப்பு (Fatigue)

ஆண் பெண் என்கிற இருபாலோரும், இளவயதினர், நடுவயதினர், கிழவயதினர்களும், தேகம் ஓய்ச்சலாக இருப்பதாகவும் சீக்கிரம் களைத்து விடுவதாகவும் அடிக்கடி சொல்லுவார்கள். வைத்தியர்களும் ஏதாவது 'சத்து' தரக்கூடிய மருந்தை 'டானிக்' என்கிற பெயரால் கொடுக்காமலிருப்பதில்லை. எந்த வைத்தியராவது, 'உமது களைப்புக்குக் காரணமில்லை என்று சொன்னால், பிணியாளி, இவ்வைத்தியருக்கு வியாதியைக் கண்டுபிடிக்கத் தெரியவில்லை என்று தூஷித்து வேருெரு வைத்தியரிடத்தில் தமது குறையைச் சொல்லப்போவார். ஏனெனில், அவர் களைத்துப் போவது உண்மையே அதற்கு அவருக்கு வைத்தியம் தேவைப் படுகிறது.

களைப்பு என்பது என்ன? அது ஏன் ஏற்படுகிறது? அதற்கு நிவிருத்தி என்ன என்பதை நாம் கவனிக்கவேண்டும். களைப்பு என்பது, ஒரு காரியத்தில் மனது பிரவிருத்திக்காமலிருப்பதும் அப்படி மனது அக்காரியத்தைச் செய்ய நினைத்தாலும், உடல் அதற்கு சம்மதிக்காமலிருப்பதாகும். ஆக மனது நினைப்பதை உடல் பல காரணங்களால் செய்யமறுப்பதும்தான் காரியங்கள் செய்யப் படவேண்டியிருந்தும் மனம் ஈடுபடமறுப்பதும் களைப்பு என்று சொல்லவேண்டும். மனதிற்கும் தேகத்தின் தசைநார்களுக்கும் ஒத்துழைக்கும் தன்மை குறைவதால் இக்களைப்பு மேலிடுகிறது. ஒரு காரியத்தில் மனதே பிரவிருத்திக்காமலிருந்தால் அது சோம்பல் என்று சொல்லப்படும்.

வைத்திய சாஸ்திரத்தில் இரண்டு சொற்கள் அடிக்கடி உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன; ஒன்று க்லமம் மற்றொன்று ஆலஸ்யம். க்லமம் என்பது என்ன? தேக உழைப்பு இல்லாமலேயே, களைப்பு ஏற்படும். சுவாச நடை அதிகமாகாது தேக உழைப்பு, ஓடுதல் ஆடுதல் முதலியன இருந்தால் இயற்கைக்கு அதிகப்பட்ட சுவாசம் விடவேண்டிவரும் ஆனால் இதில் அப்படி நேருவதில்லை. மேலும், பார்த்தல், கேட்டல், பேசுதல் முதலியவைகளிலும் உற்சாகமில்லாமலிருப்பதுதான் க்லமம் என்று சொல்லப்படுகிறது. ஆலஸ்யம் (சோம்பல்) என்பது என்ன?

தேகத்தில் சக்தி இருந்தாலும் கூட, காரியம் செய்வதில் மனம் ஈடுபடாவிட்டாலும், தேகத்தால் செய்யும் காரியங்களில் வெறுப்பும், சுகமாக இருப்பதில் விருப்புமிருந்தால், அதை ஆலஸ்யம் (சோம்பல்) என்று சொல்லப்படும். களைப்பைச் சோம்பலாகவும், சோம்பலைக்களைப்பாகவும் எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது.

களைப்பு மூன்றுவித காரணங்களால் உண்டாகலாம். அதாவது (1) வியாதியினால் (2) ஆகாரக்குறைவாலும், உண்ட ஆகாரத்தை சரிவர உடல் உபயோகப்படுத்தாததாலும்: (3) மனோவியாதியாலும், மனப்போராட்டத்தாலும், தேகத்தில் ரத்தக் குறைவு ஏற்படுத்தக் கூடிய பாண்டு அல்லது சோகை, மதுமேகம் என்ற சிறுநீரில் சர்க்கரை போவது, க்ஷயம் இவைகளில் தேக சக்தி குறைந்து களைப்பு ஏற்படுவது உண்டு. அந்தந்த வியாதிகளை குணப்படுத்துவதால் களைப்பு நீங்கும். போதுமான ஆகாரமிராத தால் தசைநார் வேலைசெய்ய மறுக்கிறது. நாம் உண்ணும் ஆகாரம், காய்கறி, மாமிசம், அரிசி கோதுமை, எதுவாக ஆனாலும் அவைகள் ஜீர்ண உறுப்புகள் என்ற ரஸாயன சாலையில் தேகத்திற்கு வேண்டிய வஸ்துக் களாகபிரிக்கப்படுகின்றன. பிறகு தாதுபரிணமம் செய்யும் கல்லீரல் முதலிய ரஸாயன சாலை களில் ரசாயன மாற்றங்களையடைந்து அந்தந்த அவயவங்களுக்கு தகுந்த மாதிரி மாற்றப்பட்டு ரத்தத்தின் மூலமாக செலுத்தப் படுகிறது. தசை நார்கள் உழைக்கும் பொழுது, அவைகளுக்கு சர்க்கரைச் சத்தின் மூலப்பொருள் க்ளைகோஜின் சர்க்கரையாக மாற்றப்பட்டு உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. உபயோகப்படுத்தப் பட்ட பொருள் கழிவுப் பொருளாக ரக்தத்தில் சேர்ந்து வெளியே தள்ளப்படுகின்றது. இவைகளை மாற்றுவதில் நமது சுவாசத் திலிருக்கும் பிராணவாயு மிகவும் உபயோகமாகிறது. அதனால் தான் தேக உழைப்பு அதிகமிருக்கும் பொழுது சுவாசத்தின் எண்ணிக்கை அதிகமாகவும் நீண்டும் உண்டாகிறது.

தாது பரிமாணமத்திற்கு தேகமே ஒரு ரசாயன சாலையாக வேலை செய்கிறது. ஆகாரம் ஜாடராக்னியால் பக்வம் செய்யப் பட்டபிறகு ஜாடராக்கினியிலிருந்து பலம் பெற்ற தாத்வக்கினி களும் ஆகாரத்திரவியங்களில் இருக்கிற பஞ்சபூதாக்னிகளும் சேர்ந்துதான் தேகத்தை நிலைநிறுத்தவும், வளர்க்கவும் செய் கின்றன. ஆக பதிமூன்று அக்னிகள் நமது தேகத்தில் வேலை செய்கின்றன. ஜாடராக்னி, தாத்துவக்னி 7, பூதாக்னி 5 ஆக. இவைகளில் ஏதாவதொன்று வேலைசெய்ய முடியாவிட்டால் தேகத்திற்கு வேண்டிய தாதுப்பொருள்களோ ஜீவ சத்துப்

பொருள்களோ குறைவடைகின்றன. அதனுல் களைப்பு மேலிடு கிறது. நமது மூளை தேகத்தின் எடையில் 2 சதவிகிதம் தானிருக் கிறது. ஆனுலும் அதற்கு 14 சதவீதம் ரத்தம் தேவைப்படுகிறது; 23 சதவிகிதம் பிராணவாயுவை உபயோகப் படுத்துகிறது. மற்ற அவயவங்களைவிட சர்க்கரைச்சத்தையும் அதிகமாக உபயோகிக் கிறது. ஆக மூளைக்கு போதுமான ரத்தமோ, பிராணவாயுவோ அல்லது சர்க்கரைச் சத்தோ இல்லாவிட்டால் மூளை தனது வேலையைச் சரிவரச் செய்ய முடியாமல் போகிறது. நரம்புகளினுல் இயக்கப்படுகிற பல சுரப்பிக்கிரந்திகளும் வேலை செய்யாமல் போகிறது. அப்பொழுதும் களைப்பு ஏற்படுகிறது. உதாரண மாக, நாம் வேகமாக ஏதாவது ஒரு காரியம் செய்ய வேண்டு மானுலும், ஆபத்திலிருந்து நீங்கவேண்டு மானுலும் அட்ரினலின் என்கிற திரவசத்து அதிகமாக சுரப்பிக்கப்பட்டு ரத்தத்தில் சேர வேண்டும். அப்பொழுதுதான் நமது தசைநார்கள் வேகமாக இயங்கமுடியும். அப்படிப் போதுமான அளவிற்கு அட்ரினலின் கிடைக்காவிட்டால் தேகம் போதுமான அளவு சுறுசுறுப்பாக இயங்கமுடிவதில்லை.

மனப்போராட்டத்தினுலும் களைப்பு ஏற்படுகிறது. பயம், சோகம் முதலியவைகளால் நமது தேகத்திலிருக்கிற கிரந்திகள் அதிகமாக இயங்கி சாரமற்றதாகவோ அல்லது இயங்காமலேயோ போகப் போதுமான சத்துக்கள் ரத்தத்தில் குறைந்து போய்விடு கிறது. அப்பொழுதும் களைப்பு உண்டாகிறது அதிக உழைப்பினுல் உண்டாகும் களைப்பு வேறு. மனப்போராட்டத்தினுல் ஏற்படும் களைப்பு வேறு. நல்ல ஆகாரத்தினுல் முதல் களைப்பை நீக்க முடியும். மற்றதை இவைகளால் போக்க முடியாது

ஆயுர்வேதத்தில் 'ஓஜஸ்' என்னும் ஒரு தாது விவரிக்கப் படுகிறது. அது ரஸம் முதற்கொண்டு சுக்கிரதாது ஈருகவுள்ள ஏழு தாதுக்களின் அதிஉத்கிருஷ்டமான சாரம் என்று சொல்லப் படுகிறது. இது ஹிருதயத்தை இருப்பிடமாக வைத்துக் கொண்டு, உடலெங்கும் பரவி தேகம் ஜீவித்து வாழ உதவுகிறது. இந்த தாது தேகம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு முக்கியமானது. இது அழிவுற்ருல் தேகமும் அழிந்துவிடும். தேகத்தை ஆதார மாகப் பெற்றுள்ள ஞானேந்திரிய கர்மேந்திரிய காரியங்களுக்கும், மனதின் காரியங்களுக்கும் ஆதாரமானது.

இந்த ஓஜோ தாது பசி, கோபம், அதிக சிந்தனை, துயரம், சாகசமான காரியங்கள் இவைகளால் குறைவடையும், அப் பொழுது காரியங்களில் உற்சாகம் உண்டாகாது. எப்பொழுதும்

களைத்துக் காணப்படுவான். இதில் நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயம் இதுதான். பசியிருந்தும் (ஆகாரக் குறைவு) பயம் கோபம் (மனோரோகங்கள்) முதலியவைகளாலும் ஒஜஸ் குறைவடைந்தால் அதன் காரணமாக களைப்பு உண்டாகிறது. களைப்பற்று இருக்கவேண்டுமானால் நல்ல ஆகாரமும் மன நிம்மதியும் இருக்கவேண்டும்.

அநேகர் "நான் நன்ருக நெய்யுடனும் பாலுடனும் சாப்பிடுகிறேன்; ஆனால் எப்பொழுதும் களைப்பாகவே இருக்கிறது; வேலை செய்ய முடிவதில்லை, என்று குறைப்பட்டுக் கொள்கிருர்கள்." ஆனால் இவர்களின் மன நிலைமை என்ன? என்பதை தெரிவிப்பதில்லை. பணம் கடனுகக் கொடுத்த இடத்தில் வரவு வராததும் பிள்ளைகள் படிப்பின்றித் திரிவதும், மற்றவர்களுடைய வளர்ச்சியின் பொருமையும் தனது பணம் செலவழிகிறதே என்ற ஆற்ருமையும் மனதை நிம்மதிஇல்லாமல் செய்கின்றன. அதனல் நரம்புகள் தளர்ச்சி அடைந்து எதிலும் உற்சாகமில்லாமல் செய்கிறது தேகத்தில் களைப்பும். மனத்தில் நிம்மதியற்ற நிலைமையும் உண்டாகிறது. இவைகளால் தூக்கமின்மை ஏற்படுகிறது; அதனல் பிறகும் களைப்பு ஏற்படுகிறது தூக்கமில்லையே என்கிற கவலை. இப்படியே மாறிமாறி வருகின்றன. இதனல்தான் சான்ருேர்கள் 'சம்பத்து வந்தகாலத்தில் அதிகப்பெருமையோ, விபத்து வந்தகாலத்தில் மிகப்பட துக்கமோ அடையாமல், எல்லாம் ஈசன் செயல் என்று இருக்கவேண்டும். அப்பொழுது தேகம் பலத்தை அடையும்; மனதும் நிம்மதியுறும். ஜீவிதம் அனுபவிக்கக் கூடியதாகவும் இருக்கும் என்கிருர்கள்.

உணவு கொள் முறைமை

நீராடிக் கால் கழுவி வாய்பூசி மண்டலஞ் செய்
துண்டாரே யுண்டா ரெனப்படுவா ரல்லாதார்
உண்டார்போல் வாய்பூசிச் செல்வ ரதுவெடுத்துக்
கொண்டு ரரக்கர் குறித்து.

குளித்து, கைகால்களைக்கழுவி, உள் வாய் சுத்தம் செய்து கொண்டு, உண்ணும் கலம் வைக்கும் இடங்களை நீரினல் சுத்தம் செய்து உண்பதே உண்பதாகும். இம் முறைமை தவறி உண்டவரின் உணவை அரக்கர் கணம் ஆக்கிரமித்துக் கொள்ளுமாம். அசுத்தமே அரக்கரின் ஆக்கிரமிப்புக்கு மூலம்

(ஆசாரக் கோவை)

அதிஸாரம்

வயிற்றுப் போக்கு

எந்த வியாதியையும் சிகித்ஸை செய்ய ஆரம்பிக்கும் முன்பு, வியாதியின் வெளிக்குறிகளைக் கொண்டு, உடலின் உள்ளே கெட்டிருக்கும் வாயு–பித்த–கபதோஷங்களுடைய நிலைமையை ஊஹித்து நன்றாய் தெரிந்து கொண்டு, தகுந்த பத்தியத்தையும் ஔஷத்தையும் யோசித்து உட்கொள்ளவேண்டும். இவ்விதம் செய்தால் வியாதி வெகு சீக்கிரம் சமனமாகும்.

அதிஸாரத்தில்—உடல் பூராவும் ஒருவித வலி, வயிற்றில் அதிகமானவலி, குடலில் இரைச்சல், இரைச்சலுடன் மலப்பிரவிருத்தி, மலம் வெளியாவதன் அளவு அதிகமாயிராமை, நுரையுடன் மலத்தின் நிறம் சிறிது கறுப்பாயிருப்பது, உடம்பில் சிலுசிலுப்பான உணர்வு—இக்குறிகள் ஓரளவு சேர்ந்திருப்பின் வாயுவினால் அதிஸாரம் ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று ஸுலபமாயும் நிச்சயமாயும் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

வாயுதோஷம் அதிகமாயிருக்கும் அதிஸாரத்தில், ஆரம்ப நிலையிலிருந்து ஆமம் இருக்கும் பொழுதும் அஷ்ட சூர்ணத்தின் உபயோகம் மிக நல்லது அஷ்டசூர்ணம் 10 அரிசி எடையும் வைச்வாநர சூர்ணம் 10 அரிசி எடையும் சேர்த்து தேனில் குழப்பி சாப்பிட்டு அநுபானமாக மோர் பருகவும் அஷ்டசூர்ணம் அல்லது ஹிங்கு வஷ்டக சூர்ணம் வைசுவாநர சூர்ணம் இவ்விரு சூர்ணங்களுடைய யோகம் செய்முறை ஆரோக்கியத்தில் ஏற்கனவே எழுதப்பட்டிருக்கின்றது

வசா-யமானீ க்ஷாரம். இரண்டே சரக்கு. வசம்பைத்துண்டங்களாக்கி, நசுக்கிக்கொள்ளுக. வசம்பு ஓமம் இரண்டும் வகைக்கு 10 கிராம் வீதம் ஒன்று சேர்த்து இரும்பு சட்டியில் கறுகும்படியாக நன்றாய் வறுத்துப் பொடித்துக் கொள்ளுக இது வசாயமானீ க்ஷாரம், இதில் 1 கிராம் எடை அளவு, பச்சக்கர்ப்பூரம் 1–2 அரிசி எடை சேர்த்து தேனில் 4 மணி நேரத்திற்கு ஒருதரம் சாப்பிடவும். இதையும் வைசுவாநர சூர்ணத்தையும் கலந்து சாப்பிட்டால் வாயுவின் கோளாறு உபாதிகள் சீக்கிரம் குணமடைந்துவிடும்.

ஆமநிலையில் வாயுவினால் வயிற்றில் ஏற்படும் பொறுமல் வலியை நிறுத்த ஹிங்குத்திரிகுணம் என்ற தைலத்தை வயிற்றின்

மேல் மெல்லியதாய்த் தடவி வெந்நீரில் நனைத்துப் பிழிந்த துணியினால் அல்லது கம்பளியினால் ஒத்தடம் போடவும். மேலே தடவி ஒத்தடம்போட ஹிங்குத்திரிகுண தைலம் போல் பஞ்சகுண தைலமும் நல்லது நீலகிரிதைலமும் (யூகலிப் டஸ் தைலம்) மேலுக்கு உபயோகிக்கலாம்.

உடல்பூராவும் உஷ்ணமான உணர்வு, அக்கினியின் அருகில் இருப்பதுபோல் எரிச்சல், மலத்துவாரத்தில் அதிக எரிச்சல், நாவில்வரட்சி, தண்ணீர் தாகம், மலத்தின் நிறம் மஞ்சள், பச்சை அல்லது இரண்டும் கலப்பு, கொஞ்சம் ரத்தமும் சில சமயத்தில் மலத்துடன் வெளியாவது ஆகிய இந்தக் குறிகள் அதிஸாரத்தில் காணின், இது உள்ளே பித்தத்தின் கெடுதியினால் விளைந்துள்ளது என்று தீர்மானிக்கவும்.

பித்தத்தினால் விளைந்துள்ள அதிஸாரத்தில் ஆமநிலையில் அஜீர்ணம் பக்குவமாவதற்காக, ஹிங்குவஷ்டகம் போன்ற உஷ்ண வீர்யமான திரவியங்கள் சேர்ந்த ஔஷதம் கொடுக்கக்கூடாது. 1966 ஜூன் இதழில் எழுதப்பட்டுள்ள சுக்கு நீக்கிய தாந்யசதுஷ்க கஷாயம் வத்ஸகாதி கஷாயம், ஹ்ரீபேராதி கஷாயம் இந்த கஷாயங்களும், கங்காதர சூர்ணமும் சிறந்தவை.

இந்திரயவாதி சூர்ணம்: கசப்பு வெட்பாலை அரிசி. ஆனைக் கொம்பன் அதிவிடயம், காட்டாத்திப்பூ, கோரைக்கிழங்கு, வில்வப் பிஞ்சு இலவம் பிசின், கடுக்காய்பூ, சோம்பு 9 சரக்குகள். சொத்த மல்லி விதை. சோம்பு இரண்டை மட்டும் லேசாய் வறுத்து எடுத்துக்கொள்ளுக 9 சரக்குகளும் ஸம எடையில் ஒன்று சேர்த்துச் செய்த சூர்ணம 1–2 கிராம் அளவு. அநுபானம் தேன் அல்லது மோர். இந்த இந்திரயவாதி சூர்ணம் பித்தாதிஸாரத்தில் ஆமநிலை பக்குவநிலை இரண்டிலும் நல்ல உபயோகமானது.

சாக்கட்டி: எழுதுவதற்கு உபயோகிக்கப்படும் வெள்ளை நிறமாயிருக்கும் சாக்கட்டி ஒரு நல்ல மருந்துப் பண்டம். இதை உள்ளுக்கு உமயோகிக்க முதலில் சுத்திசெய்யவேண்டும். சாக்கட்டியை ஸூக்ஷ்ம சூர்ணம் செய்து வெந்நீரில் கரைத்துத் துணியில் மூன்றுதரம் வடிக்கட்டி ஒரு பீங்கான் பாத்திரத்தில் அசையாமல் வைக்கவும் சுமார் 4, 5 மணி நேரம் கழித்து, மேல்புறம் நிற்கும் நீரை மெதுவாய் வெளியில் ஊற்றிவிட்டு. அடியில் படிந்திருக்கும் வெண்ணிற மண்ணை வெய்யிலில் உலர்த்திப் பொடித்து உபயோகிக்க எடுத்துக்கொள்ளவும்.

கடிகாதி சூர்ணம். சுத்தி செய்த சாக்கட்டி சூர்ணம் 11 கிராம். நாககேஸரம் 1 கிராம். ஏலரிசி 1 கிராம், கிராம்பு 2 கிராம். ஜாதிக்காய் 2 கிராம். ஆக 17 கிராம். ஒன்றுசேர்த்து

ஸூக்ஷ்ம சூர்ணம் செய்யுக. 1–2 கிராம் 1 வேளைக்கு. 1 நாளில் 4–5 தடவைகள். அநுபானம் நன்னாரி சோம்பு அல்லது ரோஜாப் பூவின் அர்க்கம்–ஆவிநீர் சுமார் 1–2 அவுன்ஸில் கொஞ்சம் சீனு கல்கண்டு அல்லது சர்க்கரையைக் கரைத்துக்கொண்டு, கடிகாதி சூர்ணத்தை அதில் கலக்கி சாப்பிடவும். பித்தாதிஸாரத்தில் ஏற்படும் எரிச்சல், தண்ணீர் தாகம், வாந்தி, மலக்கழிச்சல், மலத்தில் ரத்தக் கலப்பு முதலிய எல்லா உபத்திரவங்களையும் உடனே சமனம் செய்யும்.

பித்தாதிஸாரத்தில் சில ஸமயம் வயிற்றில் கடுமையாக எரிச்சல் ஏற்படலாம். மாவிலைத்துளிர் நெல்லிக்காய் இரண்டையும் அல்லது ஒன்றையாகிலும் நீராரத்தில் அரைத்து அதில் கொஞ்சம் நவச்சாரம் கலந்து வயிற்றில் பூராவாகவும் மேல்பற்று கனமாய் போடவும். இப்பற்று பித்த எரிச்சலை நன்ருய் அடக்கும். பேதியையும் ஓரளவு கட்டுப்படுத்தும்.

வயிற்றுப்போக்கில் மலம் கொஞ்சம் கனமாயும், வெண்ணிற மாயும், எண்ணெய் கலந்ததுபோல் பளபளப்பாயும், உடலிலும் பாரம் நிறைந்ததுபோல் கனமாயும், விசேஷமாய் வயிற்றில் மப்பு அடைசல் அதிகமாயும் இருப்பின் இது கபதோஷத்தின் கெடுதியுடன் கூடிய அதிஸாரம் என்று நிச்சயிக்கலாம். கபத்தினுல் விளைந்த அதிஸாரத்தில் எரிச்சல் வலி அதிகமிராது. தலை, உடல், வயிறு கனம், வாயில் வழவழப்பு நாக்கில் மாவு இவை அதிகமிருக்கும்.

கப ஸம்பந்தமான வயிற்றுப்போக்கில் முதலில் ஆமத்தை ஜீரணம் செய்வதற்குத் தனிக் கடுக்காயின் சூர்ணம் 1 $1\frac{1}{2}$ கிராம், கொஞ்சம் வறுத்த அரிசித்திப்பிலியின் சூர்ணம் $\frac{1}{2}$–$\frac{3}{4}$ கிராம் சேர்த்து 3–4 தடவைகள் தேனில் சாப்பிட்டு, வெந்நீர் கொஞ்சம் பருகவும். அல்லது கடுக்காய் சுக்கு இவ்விரண்டின் சூர்ணத்தை 1–$1\frac{1}{2}$ கிராம் சாப்பிடவும். உத்தமம். தாந்ய பஞ்சகம், வத்ஸகாதி, ஹ்ரீபேராதி கஷாயங்களில் சுக்கு திப்பிலி சேர்த்து சாப்பிடுவதும் நல்ல குணமளிக்கும். லகுஜாதீபலாதி சூர்ணம் பக்குவமான கபாதிஸாரத்தில் மிக குணம்.

அதிஸாரத்தில் ஆம–பக்குவ நிலைகளைக் கவனிக்க வேண்டியது அவசியம். அதேபோல் வாயு பித்த கப தோஷங்களின் குறிகளையும் கவனித்து அதற்குத் தகுந்தபடி சிகித்ஸை செய்யின் சீக்கிரம் வியாதி விலகும். அதிஸாரத்தில் ரத்தப்போக்கு முதலிய விவரம் தொடரும்.

——

குழந்தை வளர்ப்பு

(கௌமார பிருத்தியம்)

———

குழந்தை இருக்கும் இடம்: (பாலகிருஹம்) இளங் குழந்தையை வீட்டில் கண்ட இடத்தில் படுக்க வைப்பது சரியில்லை. குழந்தையின் மாஸ வளர்ச்சிக்கு ஏற்றபடி, அதற்கு வாஸஸ்தலம் அமைத்தல் அவசியம். தரையில் நீந்தி, பிறகு நன்ருய் தவிழத் தொடங்கும் வரையில் பகல் ராத்திரி எல்லா நேரத்திலும் தனிப்பட்ட ஒரே அறையில் விடுவது நன்மை, ஸௌகர்யம். தவிழத் தொடங்கிய பின்பும், குழந்தைக்கு உணவு கொடுத்தல், நீராட்டுதல், தூங்கவிடுதல் முதலியதை குழந்தைக்கென விசேஷ வசதியுடன் அமைக்கப்பட்டிருக்கும் ஒரு அறையிலேயே எப்பொழுதும் செய்வது குழந்தைக்கு நன்மை. குழந்தையின் கார்யங்களை சுத்தமாயும், சீக்கிரமாயும், எளிதாயும் செய்து முடிக்க வெகு ஸௌகர்யம். இதற்கான வாய்ப்புள்ளவர்கள் இதுபற்றிப் பின் கூறியுள்ளவைகளைக் கவனிப்பது அவசியம்.

குழந்தை வஸிக்கும் கிருஹம் மனைசாஸ்திர விதிப்படி கட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும். நாம் இன்றும் பிரத்தியக்ஷமாய் காண்கிறோம். அழகாய் காற்றோட்டம் முதலிய ஸகல வசதிகளுடன் கூடியதாயிருப்பினும் ஒரு சில வீடுகள் வஸிப்பவர்கட்கு இன்பம் தருவதில்லை; ஏதாகிலும் துன்பம் இழைத்துக்கொண்டேயிருக்கும். வஸிப்பவருக்கு இன்ப துன்பங்களை இழைக்க வீட்டுக்கு சக்தியுண்டா? என ஐயம் கொள்ளவேண்டாம். மனை சாஸ்திரமுறை மீறியிருக்கும் வீட்டை அந்த சாஸ்திரப்படி சீராக்கின பிறகு முதலில் ஏற்பட்டுள்ள கஷ்டங்கள் பிறகு உண்டாவதில்லை. இவ்விதம் பிரத்யக்ஷமான அநுபவத்தில், அவ்விதம் இருக்க முடியுமா என்ற கேள்விக்கு இடமேது! ஆதலால் நாம் வஸிக்கும் வீடு குஞ்சு குழந்தைகளுக்கு நன்மை தருவதாக, மனைசாஸ்திர விதிப்படிக்கு அமைக்கப்பட்டிருத்தல் சிலாக்கியம்.

இக்காலத்திலும் நவீன இஞ்சினீயர்களில் சிலர் மனைசாஸ்திர விதியை அநுஸரிக்கவேண்டியது அவசியம் என்பதை அநுபவத்தில் அறிந்து, புதியமாதிரியில் கட்டினாலும் மனை சாஸ்திரப்படியும் கவனித்துக் கட்டுகின்றனர்.

வாஸ்து வித்யா என்று பெயர்பெற்ற மனை சாஸ்திரத்தை நமது பாரத தேசத்தில், பல்லாயிரம் வருஷங்களுக்கும் முன்பேயே சில்ப விஞ்ஞானிகள் மிக விஸ்தாரமாய் செய்துள்ளனர் வாஸ்து வித்யா நிபுணர்களைக் கொண்டுதான் பாலகிருஹம் அமைக்கப்பட வேண்டும் என்று ஆயுர்வேதம் உபதேசிக்கின்றது. அநேக ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இருந்த ஆசார்ய சரகர் குமார க்ருஹம் அமைக்கும் விதத்தைப்பற்றி பின்வருமாறு அவருடைய நூல் அறிவிக்கிறது.

பிரசஸ்தம் மிகவும் சிலாக்கியமான பிரதேசத்தில் கட்டப் பட்டது.

ரம்யம் வசதியிலும் தோற்றத்திலும் கவர்ச்சிகரமானது.

அதமஸ்கம் இருட்டுகட்டாமல், நல்ல வெளிச்சம் உள் பூராவும் பரவியிருப்பது.

நிவாதம், பிரவாதைகதேசம் அறையில் ஒரு பகுதியில் எதிருக் கெதிராக ஜன்னல்கள் அமைக்கப்பட்டு நல்ல காற் றோட்டம் இருக்கும்படியாகவும், மறு பகுதியில் வீசுங்காற்று நேரிடையாக மேலே படாமல் இருக்கும்படியாக காற்றடக்க முள்ளதாகவும் அமைக்கப்பட்டிருப்பது. ஜன்னலுக்கு நேரில் வேகமாய் வீசுங்காற்று உடலில் தாக்கும்படியாக குழந்தையின் படுக்கை போடக் கூடாது. பக்கவாட்டில் நல்ல காற்று வீசும்படி யாக உள்ள ஜன்னலைவிட்டு ஒதுக்கித் தொட்டிலைப் போட வேண்டும்.

திருடம் கெட்டிக் கட்டிடம் சீதோஷ்ண வாயுக்களினுல் பாதிக்கப்பட முடியாதபடியிருப்பது.

அபகதஜந்துகம் நாய் நரி பூனை எலி ஈ கொசு எறும்பு முதலிய ஜந்துக்கள் அணுகமுடியாதது.

ஜலஸ்தானம் குழந்தையைக் குளிப்பாட்ட, துணிகள் துவைக்க, தனியாக நல்ல ஜலவசதியுள்ளது.

மற்றும் ஸ்வர்ணம் போன்ற மேதை வளர்ச்சிக்குள்ள மருந்து மற்றதேவையான மருந்து அரைத்துக் கொடுக்கத் தகுந்த சிறிய பெரிய கல்வங்கள் குழவிகள் தனியாக வைக்க வஸதியுள்ள தாக இருப்பது அவசியம்.

மல மூத்திர ஸ்தானம் :— இளங்குழந்தையின் மலம் மூத்திரம்

துடைத்தத்துணிகளை ஈ மொய்க்காமல் மூடியுள்ள இரு பாத்திரங்களில் தனியாகப்போட்டு மூடிவைக்க இடம். கொஞ்சம் மாஸங்கள் நிறைந்த பின்பு, மலம் வெளியான பிறகு புட்டத்தை நீரினால் அலம்ப வேண்டிய தருணத்தில், அதற்குத் தகுந்தபடி ஒரு தொட்டி.

ஸாமர்த்தியமுள்ளவளான தாய் அல்லது தாதி குழந்தைக்கு 7-8 மாதங்கள் ஆனதும் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் மலம் மூத்திரம் கழிக்கும்படியாகப் பழக்கிவிடுகிருள். வீட்டில் கண்ட இடத்தில் சிறு நீர் விடாமல் பழக்கப்பட்ட இடத்தில் சென்று மலம் மூத்திரம் கழிக்கும் பழக்கம் குழந்தைக்கு ஒரு வயது பூர்த்திக்குள்ளேயே ஏற்படுத்தமுடியும். குழந்தைக்கு மலம் மூத்திரம் தானாய் போவதற்குள்ள ஒரு இடம் தகுந்ததாய் இருக்கவேண்டும்.

ஸ்நானஸ்தலம் :— குழந்தையைக் குளிப்பாட்டும் இடம் காற்றடக்கமாய் இருக்கவேண்டும். இளஞ்சூடான வெந்நீர் ஊற்றினாலும், ஸ்நானம் செய்ததும் குழந்தைக்குக் கொஞ்சம் வியர்வை உண்டாகும். வெந்நீரினால் வியர்த்த தேஹத்தில், வீசுங் காற்றுபட்டால், குழந்தைக் குஜலதோஷம் நெஞ்சுக்கட்டு மார்ச் சளி உண்டாகலாம். அடிக்கடி சீதோஷ்ண வித்யாசம் தோலுக்கு ஏற்படின் சில தோல்வியாதிகள் வரலாம். குளிப்பாட்டி துடைத்து வியர்வை தணியும் வரையில் காற்றடக்கமாயிருக்கும்படி குழந்தையின் அறையில் குளிப்பாட்டுமிடம் இருக்கவேண்டும்.

ஸ்யனஸ்தலம் :— குழந்தைக்குத் தொட்டில் கட்டில் படுக்கை போடுமிடம் நல்ல காற்றோட்டம் நிறைந்ததாய், ஜன்னல்களுக்கும் பச்சை அல்லது கறுப்பு நிறமுள்ள வலைத்துணித்திரையினால் மறைத்து, வெளிச்சம் கொஞ்சம் மந்தமாய் இருக்கும்படியாக வேண்டும். இந்நிலை அயர்ந்து தூங்குவதற்கு உதவும். பகலில் தூங்கி விழிக்கும்போது கண்களில் வெளிச்சம் திடீரெனவிழாமல் இருக்கச் செய்யும். அதிக சப்தம் இரைச்சல் துயிலைக் கெடுக்க முடியாதபடி சயனஸ்தலம் அமைக்கவேண்டும்.

ஸாஸம்விபக்தம் :— குழந்தைக்கு வேண்டிய உடுப்புக்கள், தைலம், பூச்சுக்கள் உணவு முதலிய பதார்த்தங்கள், அழுக்குத் துணிகள் இவை முதலியவைகளைத் தனியாக வைக்க வஸதியுள்ளதாக வேண்டும்.

மஹானஸம் :— உணவு வெந்நீர் முதலிய தயாரிக்க, நெருப்பு வைக்குமிடம் ஒதுக்கமாய் புகை காந்தல் குழந்தையிருக்குமிடத்திற்கு பரவமுடியாதபடி யிருக்கவேண்டும்.

யதர்த்து ஸம்பன்னம் :— பனி வெய்யில் மழை பருவகாலத்தின் சீதோஷ்ண நிலைக்கேற்றபடி குழந்தையின் அறையை ஸம

சீதோஷ்ண நிலையிலிருக்கும்படி அமைக்கவேண்டும். கடும் வெய்யில் வேளையில் தாபத்தைத்தணிக்க அறையில் குளிர் பதனி யந்திரம் வைத்துக் கொள்ளலாம். விளாமிச்சம் வேர் தட்டிகளை நீரினல் நனைத்துத் தொங்கவிடலாம். மின் விசிறியைத் தொடர்ந்து உபயோகிப்பது குழந்தைக்கு சிலாக்கியமாகாது. பனிநாள் இரவுகளில் சைத்தியத்தைப்போக்க அறையில் நெருப்புடன் கணப்புச் சட்டியை வைப்பதைப்பார்க்கிலும் மின்சாரக் கருவியினல் உஷ்ணம் ஏற்படுத்துவது சௌகர்யம். சிலாக்கியம் கூட கணப்புச் சட்டியை ஒரே சூட்டில் காப்பாற்று வது முடியாது. புகையினலும் தூசியினலும் கொஞ்சம் கெடுதலுண்டு. மின்சார உஷ்ணத்தில் இந்த சிரமமில்லை.

மேலும் கூறுகிருர் ஸ்ரீசரகர் வாஸ்து சாஸ்திர விதிப்படி பல கிருஹம் அமைக்கப் படவேண்டியதுடன் அங்கு பரிசுத்தமான இரக்ஷைகளும் எப்பொழுதும் இருக்கவேண்டும், குழந்தை வளர்ப்பில் பூர்ண அனுபவம் வாய்ந்தவர்களும் குழந்தையிடத்தில் உள்ளன்புடையவர்களும் இருக்கவேண்டும். எல்லாவற்றையும் விட ஒரு வைத்தியரின் மேற்பார்வை குழந்தை கிருஹத்திற்கு அவசியம் என்று.

——

ஈரக்காலுடனும் உலர்ந்த காலுடனும் செய்ய வேண்டியவை

காலினீர் நீங்காமை யுண்டிடுக பள்ளியும்
ஈரம் புலராமை யேறற்க வென்பதே

பேரறிவாளர் துணிவு.

கால் கழுவி நீர் உலர்வதற்கு முன்னே உண்ணத் தொடங்குக. கால் கழுவின ஈரம் காய்ந்த பின்னே பள்ளி (படுக்கை) ஏறுக. உண்ணத் தொடங்கும் முன் பாதங்கள் ஈரமாயிருத்தல் ஜீரண சக்தியை வலுப்படுத்தும். உறங்கப் போகும் முன் சிறுநீர் கழித்துக் கழுவிய கால்கள் ஈரமாயிருந்தால் உடலில் வாயு தோஷத்தைச் செய்யும். இது பேரறிவாளரின் அநுபவம். ஆகவே படுக்கும் முன் கால்களை துப்புரவாகத் துடைத்துக் கொள்க. நீராடி உடல் சுத்தமாயிருப்பினும், உணவருந்தத் தொடங்கும் முன்பு ஒரு தரம் காலை அலம்புக.

(ஆசாரக் கோவை)

குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுக்குக் குற்றமற்ற முறைகள்

முதற்படி — பிரும்மசர்யம்.

முதலில் குடும்ப வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்தவேண்டியது அவசியமா? என்று அவரவரின் தனிப்பட்ட சூழ்நிலையை ஆராய்ந்து நிர்ணயம் செய்துகொள்ளவேண்டும். பொதுப்படையாக சிந்தனை செய்தல் தவறு. இனிமேல் குழந்தை கூடாது என்பது அவசியமாகின் கருத்தடை உபாயங்களில் எதைக் கையாளுவது? தம்பதிகளில் புருஷனா? ஸ்திரீயா? எதுவும் நிர்ணயிப்பது முடியாத விஷயமாக இருக்கிறது. கருத்தடை உபாயங்களில் ஸ்திரீ புருஷர்கள் உள்ளே சாப்பிடும் மருந்துகள், வெளியில் உபயோகிக்கும் கருவிகள் பசைகள் எதுவும் கருத்தடுப்பை நிச்சயமாகச் செய்கின்றன என்று கூறமுடியவில்லை. உபயோகிக்கும் ஸ்திரீ புருஷர்களுக்கு உடலிலும் மூளையிலும் எவ்விதக் கெடுதியையும் செய்யவில்லை என்றுமில்லை. அறுவை கருத்தடையை நிச்சமாய் செய்தாலும் செய்துகொண்டவருக்குப் பிற்காலத்தில் கோளாறு செய்யவில்லை என்பது நிச்சயமில்லை. இந்த கருத்தடை உபாயங்கள் ஸமுதாயத்தில் நன்னடத்தை தர்மம் குறையவே பயன்படும்.

எவ்விதமான குற்றங் குறைவற்றதும், நிச்சமாய் நற்பயனை அளிப்பதுமான கருத்தடை முறை பிரும்மசர்யம் ஒன்றுதான். "குழந்தை வேண்டாம்" என்று எண்ணமுடைய தம்பதிகள் இருவரும் மன உறுதியுடன் பிரும்மசர்யத்தைக் கைக்கொண்டால் இதனால் அடையும் நற்பயன்கள் அளவற்றவை.

நிலத்தைப் பண்படுத்தி நல்ல விதையை விதைத்து, அந்த விதை முளைக்காமலிருக்க உடனே அக்நித் திராவகத்தை அதில் ஊற்றுவானேன்? 'பயிர் முளைக்கவேண்டாம்' என்று எண்ணினால், விதைக்காமல் இருப்பதே புத்திசாலித்தனம்.

சுக்கில தாதுவானது ஸகல தாதுக்களுடைய ஸாரங்களுடைய ஸாரம். இதை உத்தமமான குழந்தையை உண்டுபண்ணும் நோக்கம் இருப்பின் மட்டுமே வெளிப்படுத்தல் சரி. மற்றபடி க்ஷணநேர ஸுகத்திற்காக வெளிப்படுத்தல் சரியல்ல. சுக்கில தாது வெளியாகாமலிருப்பின் ஊர்த்துவரேதஸ்ஸாய் உடலில் பரவி, உடலிலும் மூளையிலும் சிறந்த தேஜஸ்ஸையும் வன்மையையும் அளித்துக்கொண்டிருக்கும். ஆதலால் குழந்தை வேண்டாம் என்ற எண்ணமுள்ள தம்பதிகள் பிரும்மசர்யத்தை அனுஷ்டித்து தங்களுடைய தாதுக்களின் நற்பயன்களை அவர்கள் அடைய வேண்டும். வீர்யங்களை வீணில் விரயம் செய்து அவைகளையும் போக்கி உடல் நலத்தையும் அழித்தல் அறிவீனமல்லவா?

———

கடிதங்களுக்குப் பதில்

தலையில் சிறங்கு

"தலையில் அடையாகச் சிறங்குவந்து பலநாட்களாகின்றன. எத்தனை மருந்துகள் போட்டும் ஆறுவதில்லை. அரிப்பும் எரிச்சலும் அதிகம். ஸ்னானம் செய்வதற்கேற்ற தைலமுறையோ வேறு மருந்துகளோ இருந்தால் தெரிவிக்கவும்".

ஒரு பெண்மணியின் கடிதம் இது. சிறுவயதானால் கேசங்களை ஒட்டவோ கழுத்தளவோ வெட்டிவிடுதல் நலம். தலையில் புழுக்கம் குறைய, அதன்மூலம் சிறங்கும் அரிப்பும் குறைய இது உதவும். பெரியவர்களாயின் தலையை நெருக்கிப் பின்னுமல் நுனியில் மட்டும் முடித்து கேசங்களின் வேர்ப்பகுதியில் புழுக்கத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

வடக்ஷீரலேபம்: ஆலம் இலைகளை ஒடித்தால் பால் வரும். அந்தப்பாலை நான்கு அங்குல அகலமுள்ள வெள்ளைத் துணியில் ஒத்தி எடுக்கவும். அப்படி அந்தத்துணி முழுவதும் நனைந்ததும் அதை உலர்த்தவும். உலர்ந்த துணியைப் பொசுக்கி எடுத்த கரியைத் தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்துச் சிரங்குள்ள இடங்களில் பூசவும். சிரங்கு ஆறும். சிரங்குகளில் உள்ள கிருமிகள் நசிக்கும், அரிப்பு குறையும்.

வேறொரு விதமாகவும் இதைத் தயாரிப்பது உண்டு. பொற்றலைக்கையாந்தரை என்றொரு செடி. இதன் இலையை நிழலில் உலர்த்தித் தூள்செய்து 100 க்ராம் அளவு எடுத்துக்கொள்ளவும். அதை ஒரு கொட்டாங்கச்சி அல்லது பீங்கான் கிண்ணத்தில் முன்போல ஆலம்பாலைச் சேர்த்து அந்தத்தூள் முழுவதும் நனைந்ததும் உலர்த்திக் கொள்ளவும். அதைச் சுட்டுக்கரியாக்கி அதில் தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்துக் குழைத்து முன்போலத் தடவவும். சிரங்கு ஆறும்

தலையில் பேனிருந்தால் தேங்காய் எண்ணெய்க்கு பதில் கர்ப்பூரத் தைலமோ பஞ்சகுண தைலமோ சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது. தினமும் அல்லது ஒன்றுவிட்டொருநாள் க்ஷீரிகேர தைலத்தையோ தூர்வாதி தைலத்தையோ நரம்புக்கால்களில் நன்குபடும்படி தடவித் தேய்த்து, வடித்த கஞ்சிபோட்டுத் தேய்த்து ஸ்னானம் செய்யவும். ஈரத்தலையை நன்கு உலர்த்தி ஸாம்பிராணியும் சதகுப்பையும் போட்டு புகைகாட்டவும்.

சிரங்கு நிறைய இருந்து கழுத்தில் நெறிகட்டியிருந்தால் வைத்தியரிடம் ஆலோசனைகேட்டு மருந்து சாப்பிட வேண்டும். மதுஸ்னுஹீ சூர்ணம், மஹாதிக்தகாஸவம், மஹாதிக்தகிருதம் இம்மூன்றும் அதிக பத்தியமின்றி சாப்பிடத்தக்கவை. முன் கூறிய தைலங்கள் எளிதில் தயாரிக்கக்கூடியவையே. அவை களில் சிலவற்றின் செய்முறை ஆரோக்கியம் பத்திரிகையின் முன் இதழ்களில் வெளிவந்துள்ளன. எனினும் மறுபடியும் தருகிறோம்.

கர்பூராதி தைலம் 1 கிலோ ஓமத்தை 16 லிட்டர் ஜலத்திலிட்டு 4 லிட்டர் மீதமாகும்படி கஷாயமாக்கி வடிகட்டிக் கொள்ளவும். 250 கிராம் ஓமத்தை ஜலம்விட்டு 4 மணிநேரம் ஊரவைத்து அம்மியிலிட்டு நன்கு மைய அரைத்துக்கொள்ளவும். ஒரு இரும்பு வாணலியில் 1 லிட்டர் தேங்காய் எண்ணெய்யை விட்டு ஒருதரம் பொங்குமளவு காய்ச்சி ஆறியதும் அதில் ஓமகஷாயத்தையும் ஓம விழுதையும் கலக்கி அடுப்பிலேற்றி ஜலம் வற்றும் வரை சுண்டக் காய்ச்சி இறக்கிவடிக்கட்டி இளஞ்சூடாக இருக்கும்போது அதில் கட்டிச்சூடம் 50 கிராம் அளவு கலந்து கொள்ளவும். இந்தத் தைலம் தலையில் தடவிக்கொள்ள பேன் மயங்கி உதிரும். ஈறுகள் படிந்துவிடும். ஒரு வார உபயோகத்திற்குள் பேன் உபத்திரவம் குறையும். இந்த தைலத்தை சீதளத்தால் விலாப்பிடிப்பு மென்னிப்பிடிப்பு, இடுப்புப்பிடிப்பு மார்பில் சளி, தலையில் நீர் கோர்வை இவைகள் இருப்பின் மெல்லியதாகத் தடவி ஒத்தடம் கொடுக்க நல்லது

பஞ்சகுண தைலம் : கடுக்காய்தோல் 100 கிராம், தான்றிக் காய் தோல் 100 கிராம், நெல்லிமுள்ளி 100 கிராம வேப்பிலை 250 கிராம், நொச்சி இலை 250 கிராம், இவைகளை இடித்து 6 லிட்டர் ஜலத்தைவிட்டு 1½ லிட்டர் மீதமாகக்காய்ச்சி வடிகட்டிக்கொள்ளவும். நல்லெண்ணெய் 1·600 லிட்டர் எடுத்து அடுப்பிலேற்றிச் சூடுவந்ததும் அதில் வெள்ளைக் குங்கிலியம், தேன்மெழுகு, கந்தா பிரோஜா, குக்கில், சிலாரஸ் என்ற ஐந்து கடைச்சரக்குகளை வகைக்கு 80 கிராம் வீதம் எண்ணெய்யில் போடவும். அவை உருகியதும் ஆறவைத்து முன் தயாரித்த கஷாயத்தையும் அதில் சேர்த்து ஜலம் சுண்டும்வரை காய்ச்சவும் பிறகு இறக்கி வடிகட்டி அதில் இளஞ் சூட்டுடனிருக்கும்போது கட்டிச்சூடம் 100 கிராம், யூகலிப்டஸ் தைலம் 50 மிலிலிட்டர், டர்பண்டைன் 50 மிலிலிட்டர் சேர்த்து மூடிவைக்கவும். இதுவும் கர்பூராதிதைலம்போல் உபயோகிக்கத்தக்கது. பூட்டுகளில் வீக்கம், வலி, தலைவலி, வாதுவலி இவைகளில் தடவ நல்லது.

க்ஷீரிகேர தைலம் : சதுக்ஷீரிகேரதைலம் என்றும் கூறுவது உண்டு. பசுமஞ்சள் 800 கிராம், பர்படகம் 800 கிராம், இவைகளை 24 லிட்டர் ஜலத்தில் 6 லிட்டர் மீதமாகக் கஷாயமிட்டு வடிகட்டிக் கொள்ளவும். ஆலம்பட்டை, அரசம்பட்டை, அத்திப்பட்டை, இச்சிப்பட்டை, விலாமிச்சைவேர், கடுக்காய்தோல், நெல்லி முள்ளி, தான்றிக்காய்தோல், கோஷ்டம், சந்தனத்தூள், செவ்வள்ளிக்கொடி, (மஞ்சிட்டி) அகர், பூலாங்கிழங்கு இந்த 13 சரக்குகளும் வகைக்கு 15 கிராம். இவைகளை இடித்து ஜலம் விட்டு மைய அரைத்துக்கொள்ளவும். தேங்காய் எண்ணெய் 1·600 லிட்டர் எடுத்துக்காய்ச்சி அதில் இந்த கஷாயத்தையும் விழுதையும் கலக்கி ஜலம் சுண்டும்வரை காய்ச்சி வடிகட்டிக் கொள்ளவும். இந்ததைலம் அரிப்பு, சொரிசிரங்கு, அக்கி இவை களில் மேலுபயோகத்திற்கு நல்லது.

தூர்வாதி தைலம் : அருகம்புல் 2 கிலோ எடுத்து 16 லிட்டர் ஜலத்திலிட்டு 4 லிட்டர் மீதமாகக்காய்ச்சி வடிகட்டிக்கொள்ளவும். அருகம்புல் 100 கிராம், கமேலாப்பொடி 100 கிராம் மரமஞ்சள் 100 கிராம் இந்த மூன்றையும் அம்மியிலிட்டு ஜலத்துடன் நன்கு அரைத்து விழுதாக்கிக் கொள்ளவும். தேங்காய் எண்ணெய் 1 லிட்டர் இரும்புச் சட்டியிலிட்டு அதில் கஷாயத்தையும் விழுதையும் சேர்த்து ஜலம் சுண்டும் வரை காய்ச்சவும், இதுவும் புண்களை ஆற்றவும் அரிப்பை நீக்கவும் மிகவும் உபயோகமானது.

உப்பில்லாத பத்தியம்

"எங்கள் குடும்ப வைத்யர் அடிக்கடி கடுமையான நோய்நிலை தோன்றும்போது உப்பில்லாத உணவைச் சாப்பிடச் சொல்கிறார். உப்பில்லாத உணவு நோயைக் குணமாக்குவதில் எப்படி உதவுகிறது? உப்பு எப்படி நோயை அதிகப்படுத்தும்? அறுசுவைகளில் உப்பு முக்கியமானதல்லவா? உப்பில்லாப் பண்டம் குப்பை யில் என்பார்களே? உப்பில்லாமலிருக்க முடியாவிடில் மாற்றாக இந்துப்பு சேர்க்கக் கூறுகிறார்களே? அதுவும் உப்புத்தானே?......"

இப்படி ஒரு கேள்வித்தாள் வந்துள்ளது. உப்பு உடலுக்குத் தேவையான உணவுப்பொருள். உணவு ஜீர்ணமாகிச் சத்தாக மாற உதவும் பொருள். தானே சத்தாகி நின்று உடலைத் தாங்கும் தாதுப் பொருள். இதில் ஒருவித சந்தேகத்திற்கு இடமில்லை. காலரா முதலிய உடலிலுள்ள ஜலாம்சம் பெருமளவில் வெளி யேற்றப்பட்ட நிலையில் உப்புக்கரைசலே உட் செலுத்தப்பட்டு

ஜீவனை நிலைக்க வைக்கிறது ஜீர்ணத்திற்கு உதவும் பாஸ்கர லவணம், அஷ்டசூர்ணம் முதலிய பல்வேறு சூர்ணங்கள் உப்பு சேர்ந்தவையே உணவின் மூலப்பொருளான சாதத்திற்கு ருசியும் மணமும் அளித்து விருப்புடன் ஏற்கச்செய்து ஜீர்ணிக்க உதவிக் களைப்பை நீக்குவதும் உப்பே தான். மற்ற கடுகு வெந்தயம் போன்று தனித்த உருவில் நிற்காமல், சுயநலமற்ற தியாகி போல் தான் கரைந்து மறைந்து எங்கும் பரவி நிற்கிறது - பரம் பொருளைப் போல. இப்படிப்பட்ட உப்பைத்தான் நீக்கச் சொல்கிறார் வைத்யர்.

அளவிற்கு மீறினால் அம்ருதமும் விஷம் என்பார்கள் அப்படியே தேவைப்படாதபோது எதிரில் நிற்கும் உத்தமப் பொருளும் தன் மதிப்பை இழக்கும். உப்பின் நிலையும் இத்தகையதே.

உப்பு தன் இயற்கை குணமாகக் கசிவும் கரையும் தன்மையும் பெற்றிருப்பதால், தன்னுடன் சேர்ந்துள்ளதையும் கசியச்செய்து கரைத்து விடும். உப்புடன் சேர்த்துப் புதைக்கப்பட்ட உடல் உருத்தெரியாமலாகி விடுகிறதல்லவா ? கசிவும் கரைப்பும் ஓரளவு வரை உடலின் இயற்கைப் பணியில் தேவைப்படுகின்றன. கசியவும் கரைக்கவும் ஜலம் தேவை ஆகவே உப்பு தன் சுற்றுப் புறத்திலுள்ள ஜலாம்சத்தைத் தன்னிடம் இழுத்துக் கொள்ளுகிறது. அதனால் உப்பு வைத்த இடம் கசிகிறது. உப்பு கலந்த நீரில் இருந்த மணல் சேர்த்துக் கட்டிய சுண்ணாம்புப் பூச்சு கசிந்து உதிர்கிறது.

உடலில் சேர்ந்த உப்பும் உடலின் ஜலாம்சத்தைத்தன்னுடன் சேர்த்துக்கொண்டு பணியாற்றுகிறது. காலரா முதலியவைகளில் உடலின் ஜலப்பகுதி அதிக அளவில் குடலில் சுரந்து வெளியேறுவதைத்தடுக்க ரத்தத்தில் உப்புஜலம் சேர்க்கப் பட்டவுடன், குடலில் ஜலாம்சம் அதிக அளவில் சுரப்பது நின்று பேதியாவது நின்றுவிடுகிறது. அதனால் காலராவில் உப்பு ஜலத்தை ரத்தத்தில் ஏற்றுவதையே முதலுதவியாக முக்கியமாகச் செய்கின்றனர். உப்புக்கரிக்குமளவு ஜலத்தில் கரைத்து அதில் ஜீரகத்தைப் பொடித்துப்போட்டு 10-15 நிமிடத்திற்கொருதடவை ஒவ்வொரு அவுன்ஸாகச் சாப்பிட்டுவர கடுமையான பேதியில் ஏற்படும் நாவரட்சியும் கால்குடைச்சலும் களைப்பும் நின்றுவிடும். இது கசிவும் கரைப்புமான உப்பின் இயற்கை குணங்கள் உடலுக்கு உதவும் வழி.

இதே கசிவும் கரைப்பும் உடலைக்கெடுப்பதும் உண்டு. தசைகள் வியர்வை கோளங்கள் இவைகளில் அதிக அளவு நீர் தேங்கி நிற்கிறது. இந்த ஜலாம்சம் கட்டுப்பட்டு நிற்பதாலேயே உடல் கட்டுக்குலையாமல் நிற்கிறது. இந்த திரவாம்சம் அதிக அளவில் பிரிந்து தனித்து ஓரிடத்தில் சேர்வதோ அதிகஅளவில் வெளியாவதோ நோய் நிலைக்கு அடையாளம் ரத்தம் முறிந்து நீராகிவிட்டதென்று சில நிலைகளைப்பொதுவாகக் குறிப்பிடு வார்கள். மஹோதரம், உடல்முழுவதும் வீக்கம் முதலியவை இத்தகையவை. மஹோதரத்தில் வயிற்றிலுள்ள வெளித்தசை களுக்குள்ளும், குடலைப் போர்த்தி நிற்கும் ஜவ்விற்கும் நடுவே ஜலக்கசிவு மிகுந்து நிற்கிறது சாதாரண நிலையில் குடலிலிருந்து ஜலம் உறுஞ்சப்பட்டு ரத்தத்தில் கலந்து விருக்கங்கள் (நீர்குண்டிக்காய்) வழியே சிறுநீராகப் பிரிக்கப்பட்டு வெளியேறு கிறது. குடலிலிருந்து உள்ளே உறுஞ்சப்படாத ஜலம் மலத்துடன் வெளியாகிறது. மஹோதரத்தில் வயிற்றில் தேங்கிய ஜலாம்சம் இவ்விரு வகைகளிலும் வெளியேறுவதில்லை குடலுக்கு அப்பாற் பட்ட இடத்திலுள்ள ஜலத்தைப் பேதியாக்கி வெளிக்கொணர் வதோ ரத்தத்தில் சேரச்செய்து நீராக்கி வெளிக்கொணர்வதோ மிகப்பிரயாசையால் நடைபெறவேண்டியிருக்கிறது. ஆகவே முதல் உதவியாக, உடலில் திரவாம்சத்தைச் சோரவைக்கக் கூடியதும், கசிவை அதிகமாக்கக்கூடியதுமான உப்பைத் தடை செய்வது வியாதியை அதிகமாக்காமலிருக்க உதவுகிறது.

உடலில் சேர்ந்த உப்பு தன் பணி நிறைவேறியதும் உடலை விட்டு இரு வழிகளிலே வெளியேறுகிறது; சிறுநீருடனும், வியர்வையுடனும். மஹோதரம், உடல் பூராவும் வீங்கும் ஸர்வாங்க சோதம் முதலிய நோய்களில் அதிக அளவில் சிறுநீரை வெளியேற்ற வேண்டிய நிலையிலுள்ள விருக்கங்கள் அழற்சியுறுகின்றன. உப்பு அவ்வழற்சியை அதிகப்படுத்து கின்றது. அழற்சியுற்ற விருக்கங்கள் வேலை செய்ய முடியாததால் சிறுநீர் வெளியேற்றம் தடைப்பட்டு வீக்கம் அதிகமாகிறது. இந்த விஷச்சக்கிரச் சூழ்நிலையைத்தகர்க்க உப்பு அறவே நிறுத்தப்பெறுகிறது. உப்பு குறைந்ததும் உடலில் உட்பகுதியில் ஏற்பட்டுள்ள அழற்சி எப்பகுதியிலிருந்தாலும் குறைகிறது. அழற்சி குறைந்த விருக்கங்கள் சிறுநீரை அதிக அளவில் வெளி யேற்றப் பலம் பெறுகின்றன. உப்பு குறைந்ததும் உடலில் நீர்க்கும் தன்மையும் — அதனால் ஏற்படும் கசிவும் குறைந்து விடுகின்றன. உப்பை நிறுத்துவதால் மாத்திரமே, வீக்க நோய் களில் பெருமளவில் எதிர்பார்த்ததைவிட விரைவாகவே குணம் காண்கிறது.

விருக்கங்களில் அழற்சி ஏற்படுத்தக்கூடிய வேறு பல நோய்கள் உண்டு அவ்வழற்சிகாரணமாகச் சிறுநீருடன் சீழ், லஸீகை (ஆல்ப்யூமன்) முதலியவை வெளிப்படும் அந்நிலைகளிலும் உப்பை அறவே நிறுத்துவதால் அழற்சி நீங்கி விடுகிறது

உடலில் அரிப்பும் நீர்க்கசிவும் ஏற்படும் சில நோய்கள் உண்டு அழுகுண்ணிப்படை, கரப்பான், அக்கி முதலிய நோய்களினால் அரிப்பும் சொரியச் சொரிய இதமும் முத்து முத்தாக நீர்க் கசிவும் அந்த நீர் பட்ட இடங்களில் எல்லாம் வியாதி பரவுவதும், அழற்சி மிகுந்து வீங்குவதும் காணும். அங்கும் உப்பை அறவே நிறுத்த நீர்க்கசிவு நின்றுவிடுகிறது. அரிப்பு மறைகிறது புண் ஆறுகிறது

உப்பு குறைந்த நிலைகளில் மட்டும் சேர்க்கத்தக்க சில மருந்துகள் உண்டு வீரம், பூரம் போன்ற பாஷாண மருந்துகள் உடலில் சேர்க்கப்பட வேண்டியிருந்தால், உப்பைத் தவிர்க்கச் சொல்வார்கள். பாஷாணங்கள் சேரும்போது உப்பு கலந்த உணவு உண்டால், ஈகிர்கள், வாய், வயிறு, ஆசனவாய் முதலிய பகுதிகளில் அழற்சி அதிகமாகிவிடும் ஆகவே உப்பை நீக்கியே இம்மருந்துகளைத் தருவார்கள். மிகச் சிறிய அளவிலே கொடுக்கப்படும் சில மருந்துகள் உடலில் நல்ல வேலைசெய்ய குடலைச் சுத்திசெய்து கொள்ள பேதிக்குக் கொடுப்பதும் உப்பைத் தவிர்த்து உண்பதும் அவசியமாகிறது. இவ்விதம் பத்தியம் இல்லாதபடி மருந்து சாப்பிட அம்மருந்து ஒருவித குணத்தையும் தராது.

உப்பு நீக்கி உண்பவனுக்கு முதல் 2 – 3 நாட்களுக்குள்ளேயே வியர்வை குறைந்துவிடும் சிறுநீர் தெளிந்து எரிச்சல், கடுப்பு முதலியவை இல்லாமல் வெளியாகும், சிறுநீரிலும், வியர்வையிலும் காணும் துர்நாற்றம்கூடக் குறைந்திருக்கும். உடல் லேசாக இருக்கும்.

நோயில்லாமலிருப்பவர்கள் கூட விரதம் என்றோ, இறைவன் திருவடிகளில் மன ஈடுபாடு நிலைத்திருக்கவோ உப்பில்லாமல் உணவு ஏற்பார்கள் அதனால் மனம் தெளிந்து குழப்பமற்று தியானத்தில் ஈடுபடவும் அமைதிபெறவும் முடிகிறது. வியர்வை இல்லாமல் அசதி இல்லாமல் தொடர்ந்து சில மணி நேரங்கள் ஒரு நிலையில் இருக்கமுடிகிறது.

உப்பில்லாமல் சாப்பிடுவதென்றால் எதைச் சாப்பிடுவது ? உப்பை மட்டும் நீக்கி புளி மிளகாய் முதலியவைகளைச் சேர்த்துக்

கொள்ளலாமா ? கூடாது. உப்பில்லை என்றால் புளி முதலியவை குப்பையில்தான். உப்பில்லாத உணவில் சிறந்தது புழுங்கலரிசி, பச்சரிசி கோதுமை இவைகளின் அன்னம் அல்லது கஞ்சி, பால் (மிகக் குறைந்த அளவில் அவசியமாயின் சர்க்கரை சேர்த்து) இவ்விரண்டும் மட்டுமே. அதிக அளவில் சிறுநீர் வெளியாக வேண்டிய நோய்களில் பார்லி (யவை)க்கஞ்சி நோய்நிலை இடம் கொடுத்தால் பாசிப்பருப்புக்கஞ்சி. நன்கு கடைந்து ஜலம் சேர்த்த (கூழாக இல்லாத) பசுவின் மோர், இவைதாம் உட்கொள்ளலாம். உடலுழைப்பிற்குப் பூர்ண ஓய்வளித்த பின்னரே இந்த பத்திய உணவு மேற்கொள்ளுவதால் வேறு சிரமம் ஏற்படாது. மனத்தின் ஏக்கத்தை விவேகத்தால் சமாளிக்கத் தெரிந்து கொள்வது நல்லது உப்பில்லாத உணவே என்று ஏக்கமிருக்குமே தவிர உப்பின் தேவை உணரப்படுவதில்லை. ஓரிரு வேளைகளுக்குப் பின் உடலும் மனமும் கிரமமாகப் பலம் பெற்றுத் தெளிந்து சுறுசுறுப்புடனியங்கும்.

விரதம் – உபவாஸமிருப்பவர்கள், இளசான கறிகாய்களை வேகவைத்து உப்பில்லாமல் சாப்பிடுவதுண்டு. காய்கறிகளில் இயற்கையாகவே உள்ள உப்பு ஒரு சுவையைக் கொடுக்கும். ஆகவே அப்படி உப்பின்றிச் சமைத்த கறிகாய்கூட்டுகளை விரும்பிச்சாப்பிடுவதும் உண்டு. நோயின் கடுமை நீங்கி நல்ல பசி இருப்பவர்கள் உப்பில்லா பத்தியத்திலிருந்து கொண்டே இப்படி கறிகாய்களை உப்பில்லாமல் வேகவைத்துச்சாப்பிடுவது உண்டு. அரிப்பு சொரி கசிவுள்ளவர்கள் கத்தரிக்காய் தக்காளி போன்றவைகளையும் வயிற்றில் புண் வாயு வலி உள்ளவர்கள் கொத்தவரை வெண்டை போன்றவைகளையும் நீர் அதிகமாக ஏறி சிரமப்படுபவர்கள் வெள்ளரி, பூசணி, பரங்கி போன்றவைகளையும் நீக்கிவிடுவார்கள். புடலை ஒன்றுதான் பொதுவாக எந்நிலையிலும் ஏற்கத்தக்கதாக நேரும்.

உப்பில்லாப் பத்தியமிருந்து நோயகன்றதும் திடீரென பத்தியத்தை நிறுத்தி நோய்வருமுன் உபயோகித்த அளவிற்கு உப்பைச்சேர்த்து மறுவேளை உண்பது கெடுதல். நாக்கிற்கும் அந்த அளவு உப்பு ருசிக்காது. அதிகமாகக்கரிக்கும். ஆகவே பத்தியத்தை விட்டு விலகும்போது 4-5 வேளைகள் உப்பை வறுத்துப்பிறகு சேர்ப்பது வழக்கம். உப்பை வறுப்பதால் அதன் கசிவு சக்தியும் நீர்க்கும் தன்மையும் குறையும். இந்துப்பும் இந்நிலைகளில் உப்பிற்குப்பதிலாக சேர்க்கத்தக்கது.

இந்துப்பு என்பது ஒரு கனிப்பொருள். கடலுப்பைப்போல் உப்பளங்களில் காய்ச்சி எடுப்பதல்ல. பாகிஸ்தானிலுள்ள

முன்னுள் சிந்து-மேற்குப்பஞ்சாப் பகுதிகளில் பாறைகளாக இருப்பவைகளை உடைத்து அனுப்புகிறார்கள். சுத்தவெண்ணிறமாகவோ, செந்நிறம் கலந்த வெண்ணிறமாகவோ இதுஇருக்கும். பாகிஸ்தானிலிருந்து தற்போது உப்பு வருவது தேசநெருக்கடி காரணமாக மிகவும் அரிது. ஆகவே எங்குமுள்ள கலப்படம் இதிலும் பிரசன்னமாகியுள்ளது. இந்துப்பு கசியும் தன்மை இல்லாதது - குறைந்தது என்பதற்காகவே பத்தியப் பொருளாக உள்ளது. கடலுப்பையே காய்ச்சி இந்துப்பு என சிலவிடங்களில் விற்கிறார்கள். இதில் இந்துப்பின் குணத்தைக் காணமுடியாது.

உப்பில்லாமல் இருக்கமுடியாவிடில் நடுநடுவே ஓரிரு வேளை இந்துப்பு சேர்க்கச்சொல்வதுண்டு. தற்போது ஸோடியம் உப்பு வகைதான் இத்தகைய கசியும் தன்மை கொண்டவை, மஹோதரம்-ஸர்வாங்க சோதம் முதலிய நிலைகளில் தவிர்க்கத் தக்கவை; பொடாஷியம் (கே ஸால்ட்) உப்புகளில் இந்தக்குறை கிடையாது என நவீன வைத்தியர்கள் கே. உப்பை உணவுடன் சேர்த்துக் கொடுக்கிறார்கள். கடுமையான சிறு நீர்வெளியேற்றும் மருந்துகளைக் கொடுக்கும்போது ஏற்படும் சில சிரமங்களைத் தவிர்க்க இந்த கேஸால்ட் உபயோகம் அவர்களுக்கு அவசியமாகிறது. ஆயுர்வேத மருந்துகள் கொடுக்கும்போது இத்தகைய சிரமம் ஏற்படுவதில்லை. ஆகவே ஆயுர்வேத வைத்யர்கள் கேஸால்ட்டையும் தவிர்க்கச் சொல்வார்கள். உப்பில்லாமல் இருக்க முடியாத நிலையில் இந்துப்பை மாத்திரம் உபயோகிக்கலாம்

உப்பில்லாப் பத்தியம் முடிந்ததும் காலுப்பு, அரையுப்பு என உப்பின் அளவைச் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து அரையுப்பளவிலேயே உப்பில்லாப் பத்தியமிருந்த நாட்கள் இருக்கச் செய்வதும் சாத்துக்குடி பழரசம் போன்றவைகளாலேயே புளிப்புத் தேவையைச் சரிசெய்து கொள்வதும் பின்னர் புளியைச் சுட்டுச் சேர்ப்பதும் வழக்கம். புளியைச் சுடுவதால் புளி வெந்து புளியின் புளிப்பு ஓரளவு இனிப்பாக மாறும். நல்ல புளிப்புள்ள நெல்லிக்காயைக் கூட அப்படியே உபயோகிக்காமல் சற்று ஆவியில் வேகவைத்து இனிக்கச் செய்து சேர்ப்பதுண்டு. நாட்பட்டு ஓரிரு ஆண்டுகள் பழயதான புளியைப் பத்தியத்திற்கென சிலர் வீட்டில் பாதுகாத்து வைத்திருப்பர். அதில் புளிப்பு குறைந்து பழுத்த நிலையில் தித்திப்பு காணும். இந்த புளியையே பத்தியத்திற்கு உபயோகிக்க நல்லது. இந்தப் புளி சற்றுக் கறுத்திருக்கும் ஆகவே அதில் தயாரித்த குழம்பு ரசம் முதலியவை நிறம் மங்கியிருக்கும்.

வாரத்தில் ஓரிரு வேளைகள், மாதத்தில் ஒரு நாள் என்ற முறையில் உப்பை அறவே நீக்கி லங்கணவைக் கொள்வது நல்லது.

இப்பழக்கத்தில், உடலில் அதிக அளவில் உப்புச் சேரும் நிலை தவிர்க்கப்பெறும் ரத்தக் கொதிப்பு, மனக் குழப்பம், அகாலத்தில் மூப்பு, தோல் நோய்கள் இவைகளை இதனால் தவிர்க்கலாம்

அரிப்பு, தடிப்பு, காணுக்கடி, வீக்கம், ஆண்மைக் குறைவு, வாய்ப்புண், கண் அடிக்கடி குதரிச் சிவப்பேறுதல், குஷ்டம், படை, ரக்தமாக வாந்தி – பேதி, புளித்த ஏப்பம், குடல் புண், இரைப்பையில் புண், வயிற்றெரிச்சல், அக்கி, கரப்பான் முதலிய நோய் நிலைகளில் உப்பைக் குறைத்துச் சாப்பிடுவது நல்லது உப்பைக் குறைக்க கசிவு, வேக்காளம், எரிச்சல், அரிப்பு. தடிப்பு, வீக்கம் இவை குறையும்.

உப்பை அதிகமாகச் சேர்ப்பவர்களுக்கும், உப்பளங்களில் வேலை செய்பவர்களுக்கும், உடல் வளர்ச்சி குன்றும். உடற்கட்டு குலைந்து விடும். பலம் குறையும். உப்பு மிக்க பூமியில் பெரும் மரங்கள் விளையாது முட் செடிகளும் காரைச் செடிகளும்தான் காணும், முளைக்கும் மரங்களும் கட்டை குட்டையாக இருக்கும். உவர்மண் பூமிகளிலே இந்நிலையைக் காணலாம் அதையே உப்பை அதிக அளவில் ஏற்கும் உடலிலும் காண முடியும். எதிலுமே அளவிற்கு மீறினால் அம்ருதமும் விஷம் என்பது பொருந்தும்

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L. I. M on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

11.

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை





பராபவ

புரட்டாசி

மலர் - 4



செப்டம்பர்

1966

இதழ் - 9





வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்

—o—

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப் பிரதி 25 காசுகள்.

ஜீவகாருண்யம்

காகம், குருவி, ஈ, எறும்பு, அணில், நாய் முதலிய ஜந்துக்களும் மனிதனின் வாழ்க்கையில் பங்குகொள்கின்றன. மனித வாழ்க்கை நிறைவுபெற நம் முன்னோர்கள் ஏற்படுத்தியுள்ள பல பழக்கங்கள் நம்மைச் சுற்றியுள்ள பல ஜந்துக்களுக்கும் நாம் உணவிடக் கடமைப்பட்டிருப்பதை நினைவுறுத்துகின்றன. தினமும் விடியற்காலையில் வாசலில் ஜலம் தெளித்து சுத்திசெய்து அரிசிமாவினால் கோலம் போடுவர். கோலத்தின் அழகைவிட அது அளிக்கும் லக்ஷ்மீகரத் தோற்றத்தைவிட அந்த அரிசிமாவை உணவாகக் கொள்ளும் எறும்பையும், குருவியையும் கண்டு ஆனந்திப்பர். அரிசிப் பஞ்சம் தோன்றுமுன்னரே சென்னை, திருச்சி முதலிய நகரங்களில் அரிசிமாவிற்குப் பதில் மொக்குமா இடம் பெற்றது. லக்ஷ்யம் மறந்து தோற்றம் மட்டும் நிலைத்தது. கோலம் போடுவதிலுள்ள ஜீவகாருண்ய தத்துவத்தை நாம் மறந்ததற்கு எதிரொலியாக அந்த மொக்குமா நமது உணவுப் பண்டங்களிலும் கலந்து காணப்படுகிறது. கால் லிடரளவுள்ள ரவை எனக் கடையில் வாங்கியதை உப்புமாவாகக் கிளற இரண்டு எடை விறகு போதவில்லை. மொக்குமா ஜலத்தில் வேகாதே! அப்படிக் கிளறிய உப்புமா வயிற்றிலும் வேகாது. தன் வினைத் தன்னைச் சுடுகிறது. கிளிக்கும், குருவிக்கும், ஈக்கும், எறும்புக்கும்கூட அரிசிமாவிட்ட நாம் சிறு குழந்தைக்குக்கூட ஒருபிடி அன்னமிட அரிசி இல்லை என்ற நிலைக்கு (வடநாட்டில் உள்ள தமிழர்களின் அவதியை வாயால் சொல்லமுடியாது) கொணர்ந்திருக்கிறது. இயற்கையின் தண்டனை முறை விசித்திரமானதே.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் : ஆயுர்வேதாசார்ய V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ
நிர்வாஹ ஆசிரியர் : வைத்ய S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ
வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன் L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப்பத்திரிகை பிரதி ஆங்கில மாதம் 21ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. அம்மாத இறுதிக்குள் பத்திரிகைகளைப்பெறாத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக்கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

1963–66ம் ஆண்டு பத்திரிகைகளின் முன்னிதழ்கள் கைவசமில்லை. பத்திரிகையின் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் முதல் துவங்குகிறது. 1966 டிஸம்பர் முடியத் தமது சந்தா ரூபாய் மூன்றை உடன் அனுப்பவும். சந்தா அனுப்பவேண்டிய **விலாஸம் :—** காரியதர்சி, ஆயுர்வேத ஸேவாஸமிதி, 27, சின்னக்கடைத்தெரு, திருச்சி-2.

ஓ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்





கலியுகம் 5068
பராபவ புரட்டாசி
மலர் 4.



1966
செப்டம்பர்
இதழ் 9.





धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.



ஓ

பிரார்த்தனை

शं नो भव चक्षसा शं नो अह्ना । शं भानुना शं हिमा शं घृणेन ।
यथा शमस्मै शमसद् दुरोणे । तत्सूर्य द्रविणं धेहि चित्रम् ॥

ஸூர்ய தேவ! கண்களுக்குப் பார்வையையும், வாழ்க்கை மலரப் பகலையும், உலகம் விளங்க ஒளிமிக்கக் கிரணங்களையும், கடுங்கோடையில் கிரணங்களை அடக்கக் குளிர்ச்சிலையும், கடுங் குளிரில் குளிரை அடக்க உஷ்ணத்தையும் அளித்து எங்களை சுகமாக இருக்கச்செய்வீராக! வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லும் போதும், வீட்டினுள் இருக்கும் போதும் சுகமே கிடைக்கும்படி செய்வீராக! எல்லாவகைச் செல்வங்களையும் அளிப்பீராக!

— தைத்திரீய பிராம்ஹணம்.

The Concept of the Wholesome and Unwholesome (Diet) in Ayurveda

Dr. Pranjivan M. Mehta

It is necessary to understand the background of the origin and growth of an idea or concept to be able to fully adjudge the degree of its validity and utility. This is even more true in the case of a concept which, though relates to the sound working and wholesome maintenance of the life currents of the psychosomatic constitution of man, both in health and disease condition, has been nowadays nearly covert due to stupendous collection of data in the analytical knowledge of chemical and physical sciences. Hence it has become difficult even to define exactly the terms PATHYAPATHYA and to give their full and all-comprehensive meaning as originally applied to them. Anyhow the words WHOLESOME and UNWHOLESOME are the nearest possible equivalents for carrying the true sense of the terms Pathya and Apathya.

Ayurveda has applied the terms Pathya Apathya not only to dietetic articles but to all factors that are wholesome, beneficial, salubrious and conducive to man in health and disease condition.

But to-day we shall restrict our description of Pathya-apathya as applied to dietetic articles only as this is the usual sense in which Pathyapathya is generally understood.

Diet & drugs in one category: Ayurveda has placed diet and drug in one category; hence equal importance was given to the study of each article of diet as of each individual drug. The Upanishads consider food also as medicine *Annam Bheshajam*. The difference between the diet and drug is not fundamental; diet has a larger amount of quantity and less potency, while drug has a smaller amount of quantity but more amount of potency. As Ayurveda has

conceived diet and drug as one, the properties and the actions of the substance that comprise our diet have been subjected to the same process of study and exposition as those of drugs. **This is really the speciality and peculiarity of Ayurveda.**

Five fold study of drug and diet: In order to ascertain the action of drugs and dietetic articles on human body, the great sage-physicians of Ayurveda evolved the five determinants viz., Taste (Rasa), Quality (Guna), Potency (Virya), Post-digestive effect (Vipaka) and Specific action (Prabhava). This system enabled them to study completely all the drugs and dietetic articles for the use in health and disease-conditions.

Applied science of dietetics: Ayurveda carried the study of dietetic articles further than general modern standard method. **This was the applied science of dietetics.**

The text books of modern dietetics prescribe the requirement in quantity and quality of food and drinks for Homo Sapiens in general giving the limit of maximum and minimum quantity of calories and protein, fat, carbohydrates etc., which are daily required for maintaining the working of the body in various situation. This is the scientific formula worked out fully by experimental and observational methods and properly standardized and hence is all-essential for correct guidance and is valid for the average. But the practical application of this scientific Knowledge in the best interest of each individual, which is the real art and purpose of medicine, is nearly ignored. In dealing with the concept of applied science of dietetics, Ayurveda holds the palm over all other systems of medical thoughts. In the endeavour to establish this all-comprehensive concept of actual beneficiality or otherwise of diet to the individual in health and disease-condition the concept of (Hithakara) or (Pathya) and (Ahithakara) or (Apathya) is developed. This isthe marvellous, practical and all-essential contribution of Ayurveda.

Definition of the Wholesome and Unwholesome diet: This problem is so intimately and minutely concerned with the origin, maintenance and evolution of individual life i.e. his body-sense-organs, mind and spirit that there is devoted on this subject a full chapter, 25th, in the Sutrasthana of Charaka Samhita. It contains the erudite dissertations by a number of authoritative scholars under the Presidentship of Sage-physician Atreya Punarvasu. King Vamaka of Kashi, who was learned in this science, initiated the discourse by making the following observations :—

" What, O, sirs, is the truth ? Do the diseases afflicting man arise from the same source as he himself is derived from or is it otherwise ? " When the King had thus spoken, Punarvasu addressing the sages said :—

" It behoves you who have had all your doubts dispelled by your immeasurable sight into knowledge and science, to resolve the doubt raised by the king of Kashi ".

Various ingeneous theories were given by Parikshi Maudgalya, Saraloma, Varyovida, Hiranyaksha, Saunaka, Bhadrakapya, Bharadwaja, Kankayana and Bhikshu Atreya ; While concluding the discourse, master Sage-physician evolved the specific concept of wholesomeness as under :— " Now let me put before you the true cause. It is the very elements whose wholesome combination gives rise to the well-being of man that bring about, in their unwholesome combination, various kinds of diseases ".

On hearing this Vamaka the king of Kashi once again questioned—"Sir, what is the factor that promotes the growth both of man who is born of wholesome combination and of diseases that are born of unwholesome combination ?"

To him replied the Worshipful Atreya—" The use of a wholesome diet is the only factor that promotes the healthy growth of man : and the factor that makes for disease is indulgence in unwholesome diet."

Unto the worshipful Atreya, who was thus declaring, Agnivesa put the question — "How, Sir, shall we know unerringly the characteristics of both, the wholesome and the unwholesome varieties of diet? It is because we find that articles of diet that are described to be wholesome, as also those that are described to be unwholesome tend to produce opposite results by variation in the condition of quantity, season, mode of preparation, habitat, constitution, the predominant humor and person."

Unto him the worshipful Atreya said—"O. Agnivesa, know that that class of foods which helps the harmonized body-elements to retain their state of equilibrium and the discordant body-elements to gain equilibrium as the wholesome one, and the unwholesome one to be that which acts in the opposite manner. This definition of the wholesome and unwholesome will be found to be infallible."

"As regards the variations in the rule concerning diet, we shall explain them with reference both to the general and to the particular."

"They (the dietetic rules) are as follows :— Food is all of one kind, eatability being the common feature. But it is of two kinds as regards its source, one kind being inanimate and the other animate; it is also two-fold in respect of its action, consequent on its being either wholesome or unwholesome in effect It is four-fold in respect of mode of taking, viz . being used as drink, eatable, masticable and lickable. It is six-fold in respect of taste, because there are six categories of tastes. It is twenty-fold in respect of properties viz., heavy, light, cold, hot, unctuous, dry, slow, acute, stable, fluid, soft, hard, clear, viscid refined, smooth, rough, subtle, gross, dense and liquid. It is of countless variety by reason of the diversity of ingredients, their combination and methods of preparation"

Agnivesa raises the question whether people observing Pathyapathya will always be free from disease?

Agnivesa said to him, "But O, Worshipful one, we see that among those who make use of what is called the wholesome diet, there are the diseased and the healthy alike; so also among those who make use of what is called unwholesome diet. Such being our observation, how can we conclude that the difference of health and disease proceeds from the difference of wholesome and unwholesome dietary observance?"

The worshipful Atreya answered. "O, Agnivesa, among those who observe a wholesome diet no diseases arise which may be ascribed to such observance; but at the same time by the use of wholesome diet alone, all fear of diseases is not obviated since there are disease-inducing factors other than the use of unwholesome diet. These are—(1) seasonal abnormality (2) volitional transgression and (3) the non-homologatory contact of sound, touch, sight, taste and smell. These three pathogenic factors serve to bring down disease even on a person who avails himself of nutrition in the right manner. Hence it is that even among the ranks of wholesome eaters there are persons afflicted with disease."

"Similarly if among the unwholesome eaters the dietetic offences do not produce immediate ill-consequences, it is on account of certain other factors. Dietetic errors are not equally generative of morbidity, nor is all morbidity of equal intensity, nor yet again are all constitutions (equally) capable of resisting disease. Thus, for instance, the same dietetic indiscretion when linked with aggravating factors of climate, season combination, potency and dosage, becomes a much more serious offence."

"Similarly, the same morbidity if arising from a multiplicity of factors, if entailing mutually contradictory processes, if deep-seated, if long-standing, if sprung from one of the (ten) resorts of life, or if affecting a vital part, becomes the more formidable for the more fulminating."

"Constitutions that are very corpulent or very emaciated or composed of ill-formed flesh, blood and bone or

debilitated, or nourished on unwholesome diet, are of persons given to spare diet or of feeble-minded persons, or incapable of resisting disease. Constitutions of a contrary description are conversly capable of resisting disease.

It is from these diverse and varied factors of unwholesome diet and the nature of humoral morbidity and constitution that the diverse kinds of types of disease condition viz,, mild or severe, rapid or slow course take their rise. It is again, O, Agnivesa, in consequence of these etiological factors that the morbid vata, pitta, and kapha getting provoked in different sites of the body, give rise to different kinds of disease.

"The disciplined man that practises wholesome diet lives for a period of 37000 nights (hundred years), blessed by good men and free from disease."

Sushruta, while applying the principles of Pahyapathya classifies the substances ordinarily in three groups — (1) absolutely wholesome (2) absolutely harmful (3) of mixed effects i. e., beneficial or injurious This rule is meant for the health condition of man A substance that is ordinarily wholesome by nature may prove injurious due to condition of disease, and ordinarily unwholesome substance may be beneficial to man in the particular disease-condition. Hence Sushruta advises that as intelligent physician, considering the nature of the disease, the strength and temperament of the patient, and the state of his digestion as well as the seat of the affection, the physical features of the country and the then prevailing season of the year, should prescribe a diet which he thinks the most proper and suitable to the requirement of the case. Since the conditions infinitely vary in the different types of diseases and even the same conditions do not obtain one and the same type, the physician should use his own discretion in selecting a suitable diet in accordance with the stage of the diseases, in preference to one that has been laid down in the books of medicine as wholesome and unwholesome in health condition.

Procedure to be adopted if the Wholesome Diet becomes Repulsive by constant use in Disease Condition.

"Owing to constant use or to unpalatableness, the wholesome regimen becomes repulsive, it should be rendered palatable by various modes of preparation By its being agreeable to the mind and the senses it produces a sense of satisfaction, it increases good spirit, relish, vitality, sense of happiness and enjoyment. Hence the strength of disease gets diminished. The medications which are wholesome should be of the taste which the patient has required by constant indulgence, which are developed owing to deficiency of the corresponding body-element, or which are developed as a reaction to disease. And the diet should be modified with suitable methods of preparation."

In concluding this vitally important subject, I would like to quote a panegyric or laudatory verse written by the Physician Lolimbaraja in his book Vaidya Jivana.

"If a patient, when afflicted with disease, fully resorts to wholesome diet, there remains hardly any need even for further medication. On the other hand if he welcomes only unwholesome diet, how can medicine be helpful to him?"

— *Sachitra Ayurveda.*

ஸ்ரீ ஸௌந்தரராஜாசாரியர்

ஆரோக்கியம் பத்திரிகையின் ஸ்தாபக போஷகர்களில் ஒருவரும் ஜ்வோதிஷம் மந்திர சாஸ்திரம் ஆயுர்வேதம் விசிஷ்டாத்வைதம் முதலிய பல சாஸ்திரங்களில் சிறந்த வித்வானுமான "வைத்திய சந்திரிகை" ஆசிரியரும் ஸ்ரீ விலாஸம் பிரஸ் அதிபருமான ஸ்ரீரங்கம் ஸ்ரீ மே. ஸௌந்தரராஜாசாரிய ஸ்வாமி 19—9—1966 திங்கள் இரவு காலமானதை ஆரோக்கியம் மிகவும் வருத்தத்துடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறது. 1955-56 ல் ஆரோக்கியம் பத்திரிகையை முதலில் ஸ்ரீ நடராஜ சாஸ்திரீ அவர்கள் தனிப் பொறுப்பில் நடத்தியபோதும் பின்னர் 1963 ல் ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதியின் சார்பில் ஆரம்பித்த போதும் அதை அழகாக அச்சாக்கித்தரும் பணியை முழுப் பொறுப்புடன் ஏற்று உதவினர். ஆயுர்வேத ஸாரம் என்ற ஆயுர்வேத மூலதத்துவங்களைப் பற்றிய அழகிய தமிழ் நூலை, ஸ்ரீ. S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி அவர்களுடனும் ஜ்யோதிஷ ஸர்வ விஷயாம்ருதம் என்ற சிறந்த ஜ்யோதிஷ நூலை தன் சொந்தப் பொறுப்பிலும் எழுதிவெளியிட்டுத் தமிழுலகுக்குப் பெருத்த உபகாரம் செய்துள்ள அன்னாரது ஆத்மா சாந்தி அடைய எல்லாம் வல்ல இறைவனை வேண்டி நிற்போமாக.

குழந்தை வளர்ப்பு

(கௌமார பிருத்தியம்)

குழந்தையின் உணவு

'அன்னம் ஜீவாது மாஹு: ஸகல ஜீவராசிகளையும் முறைப் படி வளர்ப்பது உணவு. தேஹத்தை வியாதிகள் பீடிக்காமல் பாதுகாப்பதும், வந்த வியாதிகளைப் போக்குவதும், உடலின் மேனி பலம் புஷ்டி, மூளையின் புத்தி பகுத்தறிவு மேதை இவை களையும் மேன்மை பெறச் செய்வது உணவு. உயிர் வாழும் உடலை உற்பத்தி செய்வதும் உணவே. ஆதலால் "அன்னம் உயிர்" என்பது மிகைச் சொல்லாகாது.

உடல் ஆரோக்கியமாயிருப்பது சீரான உணவினால்தான். தீமையும் சீரழிந்த உணவினால்தான். ஆதலால் சீரிய உண வையே எப்பொழுதும் உட்கொள்ளவேண்டும். உணவின் சீர்மையைக் குலைப்பவைகளை அகற்றவேண்டும்.

குழந்தைக்கு ஜனனம் முதல் எது சீரான உணவு? இயற்கை யன்னை நேராக அளிக்கும் உணவே உத்தமமானது என்று விஞ் ஞானிகளின் ஸித்தாந்தம். ஸ்திரீயின் கருக்குழியில் கரு தரித்தது முதலே கருவின் வளர்ச்சிக்கு அவசியமான தாது ரஸத்தை கருக் குழிக்கு அனுப்பும் ஏற்பாட்டை அன்னையின் உடலில் இயற்கை செய்கின்றது. உள் வளர்ச்சிக்குமட்டுமல்ல, கர்ப்பாசயத்திலிருந்து குழந்தை வெளிவந்த பிறகும், சில காலம் வரை குழந்தை வளர்ப் புக்கு உரிய உணவையும் அன்னையின் மார்பிலேயே உண்டாக்கித் தயாராக வைக்கின்றது—குழந்தை வெளிவரும் முன்பே. குழந் தைக்கு இயற்கையளிக்கும் முதல் உணவு தாய்ப்பால். ஆதலால் ஆரம்ப காலத்தில் அது ஒன்றுதான் குழந்தைக்கு உத்தமம் என்பதில் ஸந்தேஹமில்லை. "ஸ்தந்யம் ஜீவனம் பாலானும்" முலைப்பால் குழந்தைகளின் உயிர் என்கிறார் ஸுச்ருதர். "ப்ரக்ருதி பூதத்வாத் தத் புஷ்டிகரம் ஆரோக்யகரம் சேத்தி ஸ்தந்ய ஸம்பத்" குழந்தைக்கும் முலைப்பாலுக்கும் மூலாதாரமான பொருள் ஒன்றாக அன்னையிடம் அமைந்திருப்பதால், குழந்தை தாதுக்களுக்கு புஷ்டியையும் ஆரோக்கியத்தையும் அளிப்ப தென்பது முலைப்பாலுக்குத் தனிப்பெருமை என்று விளக்குகிறார் சரகர். "மாதுரேவ பிபேத் ஸ்தந்யம் தத் பரம் தேஹவ்ருத்தயே" தன் தாயிடமே முலைப்பால் பருகவேண்டும். அது தேஹத்தை சிலாக்கியமாய் வளர்க்கும் என்று அதிக விசேஷம் சொல்லுகிறார் வாக்படர்.

மனித ஸ்திரீயின் பாலும், பசு முதலிய மிருகத்தின் பாலும் அவைகளின் பொருளடக்கத்தில் சமமே. பசுவின் பாலும் இயற்கை உணவாயினும் அது தாய்ப்பாலுக்கு நிகராகாது. பசுவின் பாலில் அடங்கியிருக்கும் ஆமிக்ஷா (புரதினம்) முதலிய வஸ்துக்கள் இளங் குழந்தையின் குடலில் ஜீர்ணம் சரியாக ஆக முடியாது இதனால்தான் ஹாலிபர்டன் (Halliburton) எழுதுகிறார் —"It is universally acknowledged that, after all cow's milk is a poor substitute for human milk" (Hand-book of Physiology Page 445. 31st Edition.) பசுவின் பால் தாய்ப்பாலுக்கு மிகவும் தரக்குறைவான மாற்று உணவு என்பது எல்லோரும் ஒப்புக்கொண்ட விஷயம்—என்று.

சிலர் எண்ணலாம்—மனிதக் குழந்தைக்கு மாட்டுப்பால் இளமையில் ஏற்றதல்ல என்ற ஹேதுவினால் அது வேண்டாம். ஆனால், மனுஷ்ய ஸ்திரீகளில் எந்த ஸ்திரீயின் பாலையும் எந்தக் குழந்தைக்கும் குடிக்கத்தரலாமே? ஸ்திரீகளின் பால் எல்லாம் ஒரே ஸமமான வஸ்துக்களை உடையதுதானே? என்று.

பொருளடக்கத்தில் ஒன்றுதான். ஆனால் இந்தப் பொதுவான ஏற்பாடு எதற்காக? அந்தந்த அன்னையிடம் அவளவளுடைய சிசு பால் பருகுவதுதானே மிக ஸௌகர்யம்?

சொந்தத் தாயிடம் பால் பருகும் பழக்கத்தில் தாயாருக்குப் பிரத்தியேகமான ஸௌக்கிய லாபத்திற்கு இடையூறு உண்டாகிறது. வேறு ஒருவளைப் பால்தர ஏற்பாடு செய்வதால் இதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். முலைப்பால்தானே குழந்தைக்கு முக்கியம்?

சரி, ஸொந்தத் தாய்க்கு இடையூறு என்ன உண்டாகிறது பால் தருவதில்? உத்தியோகத்திலிருக்கிற ஸ்திரீகளுக்கு பிரஸவமான பின்பு அலுவலகம் செல்லுவதற்குப் பெரிய இடையூறு. மேலும், குழந்தைக்கு முலைப்பால் ஊட்டினால் அழகு குன்றிப் போகும். கிழவித் தோற்றம் வந்துவிடும். ஆதலால் பொருள் வசதியுள்ள மாதர்கள், குழந்தைக்குப் பணிவிடைக்கு தாதிகளை வேலைக்கு வைத்துக்கொள்ளுவதுபோல், பால் கொடுக்கும் தாதிகளையும் அமர்த்திக்கொண்டால் தாய்மாருக்கு நல்ல ஸௌகர்யம். போஷாக்கிற்கு இயற்கை உணவு கிடைப்பதால் குழந்தையின் நன்மைக்கு குந்தகமில்லை. என்று சிலர் எண்ணலாம்.

இந்த எண்ணம் மிகப் பிசகானது என்று சொல்லுகிறார் வாக்படர்—"மாதுரேவ பிபேத் ஸ்தன்யம்". தன் தாயின் முலைப் பாலையே தனயன் பருகவேண்டும் என்று. எப்படி பிசகு? உணவின் வளமும் மகத்துவமும் அதில் அடங்கியிருக்கும் ஸ்தூல

மான ஆமிக்ஷா (புரதம்) முதலிய பொருள்களை மட்டும் பொருத்த தல்ல. உணவின் உற்பத்தி ஸ்தலத்தையும், உணவூட்டுபவரின் உள்ளத்தின் தன்மைகளையும் பொறுத்துத்தான் உணவு குண விசேஷங்களைத் தருகின்றது.

ஸ்திரீ ஸ்தந்யங்களிள் அடக்கப் பொருள்களில் விசேஷ வேற்றுமை இல்லாவிடினும், பால் தரும் மாதர்களின் மனப் பான்மையில் பிரதி மாதரிடமும் விசேஷ வேற்றுமைகள் கண்டிப் பாய் உண்டு. அந்தரங்கமான வாத்ஸல்யம் — குழந்தையிடம் மெய்யன்பு அவளீன்றெடுத்த சேயிடமே இணையற்றதாயிருக்கும். தன் குழந்தையின் குரல் கேட்டால், பார்த்தால், நினைத்தால் முலைகளில் பால் ஒழுகுவதுபோல், வேறு குழந்தையை தூக்கினு லும் உண்டாகிறதா? குழந்தையிடம் உண்டான வாத்ஸல்யம் பாலில்லாத முலையிலும் பாலைச் சுரக்கச் செய்கிறது. அன்னையின் வாத்ஸல்யத்தினுல் அவளுடைய பாலில் விசேஷ குணுதிசயங்கள் ஏற்படுகின்றன. இவைகள் தன் தாய் தவிர வேறு மாதிடம் பால் பருகும் சேய்க்கு எப்படிக் கிடைக்கும்? ஆதலால் இளங் குழந்தைகளுக்கு உணவுகளில் தாய்ப்பால் ஒன்றுதான் உத்தமம் என்பது எப்படியோ, அப்படியே தனது தாயின் பாலே உத்தமம். தாய்ப்பால் என்ற பெயரே தன் தாயின் பாலை மட்டுமே உணர்த்தக் கூடியது. இதர ஸ்திரீயின் பால் ஸொந்தத் தாயின் பாலுக்குச் சரி நிகராகாது. தனது குழந்தையை உத்தமமான முறையில் வளர்க்க விரும்பாத, அதில் ஈடுபடாத தாயார் ஸ்ருஷ்டியில் ஸாதாரணமாய் கிடையாது. குழந்தை வளர்ப்பைக் காட்டிலும் அலுவலகத்தில் உத்யோகம் புரிவது அவசிய நிர்ப்பந்தம் என்ற நிலையில் உள்ள தாயார் விஷயத்தில்,பால் தாதியைப்பற்றி சிந் தனை செய்யலாம். ஆனுல் அழகு குறையுமோவென அஞ்சித் தன் குழந்தைக்கும் பால் தராமல் வஞ்சனை செய்யத் தாய் துணிந் தால், அது குழந்தையின் பூர்வஜன்ம வினையின் பயன். தாயில்லாக் குழந்தையாக நினைத்துத் தாதியின் பால் கொடுக்கலாம். எப்படியும் பிறந்த சிசுவிற்கு ஆறு மாதங்கள் முடியும் வரையிலாவது தாய்ப்பால் பரமாவசியம்.

தாய்ப்பாலின் பராமரிப்பு

தாய்ப்பாலின் உயர்ந்த குணங்கள் குறையாமலும், மேற் கொண்டு, நிறையப் பெருகவும், எவ்விதமான கெடுதியை அடையாமலும், இருக்க, எப்பொழுதும் கவனமாய் தாயார் அதற்கு வேண்டிய நியமங்களுடன் இருக்கவேண்டும். தாய்ப்பாலின் உற்பத்திக் கிரமத்தையும் இயல்பையும் தாயார் ஓரளவு அறிந்து கொள்ளுவது பாலின் பராமரிப்பு விஷயத்தில் வெகு உதவியாகும்.

தேஹத்தில் ஸகலதாதுக்களையும் போஷணை செய்யும் ஆஹார ரஸத்தின் ஸாராம்சத்திலிருந்து மூலைப்பால் உண்டாகிறது. ஸ்திரீகளின் ஸ்தனங்களின் உள்பிரதேசங்களில் உள்ள பால் கிரந்திகள் கர்ப்பம் தரித்தலிருந்து விரிவடைந்து கார்யங்கள் செய்யத் தொடங்குகின்றன. ஸ்திரீகளின் சோணிதம் கரு ஏற்பட்டதிலிருந்து, மாதவிடாய் காலத்தில் உடலிருந்து வெளிப்படாமல் உள்ளே இரு வித போஷணையில் ஈடு படுகிறது. சோணிதத்தின் ஒரு பகுதி கர்ப்பாசயத்தில் இருக்கும் குழந்தை வளர்ப்புக்கு அவசியமான 'அபரா' 'ஜராயு' எனப்படும் பனிக்குடப் பாகங்களை ப்போஷிக்கின்றது. மற்றொரு பகுதி, குழந்தை தாயின் வயிற்றிலிருந்து வெளிவந்ததிலிருந்து அதனைப்போஷிக்கிற உணவை, ஸ்திரீயின் மார்பில் ஸ்தனங்களில் உண்டு பண்ணி பால் சுரப்பிகளைப் பால் சுரக்கும் கார்யத்தில் கிரமமாய் இயக்குகின்றது. இந்தக் கிரந்திகள் விம்முவதால்தான் கர்ப்பிணிகளுக்கு முலைகள் பருமனை அடைகின்றன. தாயின் ஆஹாரத்திலிருந்து உண்டாகும் சோணிதம் முதலில் குழந்தையின் ஜீவனை பீஜவடிவில் போஷிக்கிறது. ஸ்திரீபீஜம் ஆண்பீஜத்துடன் ஊடுருவிக் கலந்து கருவானபின்பு, அதற்குத் தகுந்தபடியாக மாறி, பிரஸவம் வரையில் கருவைப் போஷிக்கிறது. பிரஸவமான பின்பு குழந்தையின் குடல் இதர உணவை ஏற்றுக் கொள்ளும் தகுதியை அடையும் காலம் வரையில் 7-8 மாதங்கள் தாயின் முலைப்பாலாக மாறி போஷிக்கின்றது. தாயின் சோணிதம் மூன்று விதங்களாய் மாறி குழந்தையை வளர்க்கிறது. இதனால்தான் பொதுவாய் கரு தரித்ததிலிருந்து குழந்தைக்கு ஸ்தன்யம் கொடுத்துக்கொண்டிருக்கும் காலம் வரையில் மாதவிடாய் ஏற்படுவதில்லை.

ஸ்தனங்களில் இருக்கும் பால் சுரப்பிகள் பாலை உண்டு பண்ணுவதற்கு. மூலப்பொருள் தாயின் ஆஹாரரஸம். தாயின் தாதுக்களைப் போஷிக்கும் அன்னரஸம் முலைகளை அடைகிறது. அதிலிருந்துதான் அங்குள்ள கிரந்திகள் பாலைச் செய்கின்றன. பால் கிரந்திகளிலிருந்து நாளங்கள் வழியே முலைநுனிக்கு வந்து சேருகின்றது. தாயின் அன்னரஸத்திலிருந்து உண்டான குழந்தையின் உடலை வளர்க்க அத்தாயின் அன்னரஸத்திலிருந்து உண்டான முலைப்பால்தான் உத்தமமாகிறது.

இப்பாலை உயர் முறையில் காப்பாற்றத் தாயார் அன்னரஸத்தைக் காப்பாற்றவேண்டும். அதைக் காப்பாற்ற தனது உணவு ஆசரணைகள் எல்லாவற்றிலும் குழந்தைக்குப்பால் கொடுக்கும்வரையில் எப்பொழுதும் கவனம் செலுத்த வேண்டியது மிக அவசியம்.

ஆரோக்கிய சக்கிரம்

Dr. வி. நாராயணசாமி, H. P. I. M. சென்னை.

ஆகாரம் (i)

உடல் வளர்ச்சிக்கும், அது தளர்ச்சி அடையாமலிருக்கவும் ஆகாரம் முக்கியமாகிறது எப்படி ஒரு இயந்திரம் இயங்க தண்ணீரோ, எண்ணெய்யோ தேவைப்படுகிறதோ, அதே போன்று தேகம் சரிவர வேலை செய்ய ஆகாரம் உதவுகிறது. கல்வி, பண்பு முதலியவை பசிவந்தக்கால் பறந்துவிடும் என்று ஒரு பழைய பாடல் உண்டு. தேகத்தின் காந்தி, பலம், செயல்படும் திறமை, புத்தி வளர்ச்சி முதலியவைகள் ஆகாரத்தால்தான் உண்டாகின்றன.

மனித வர்க்கத்துக்குத்தான் இவ்வாகாரம் முக்கியமென்பதில்லை. தாவரங்களுக்கும் இது தேவைப்படுகிறது. உயிர் வாழ் ஜந்துக்கள் எல்லாவற்றிற்கும் இது தேவையாகிறது. ஆனால் இயற்கை அமைப்பில் ஒவ்வொரு ஜந்துக்கும் தனித்தனி ஆகாரம் வகுக்கப்பட்டிருக்கிறது. காட்டிலிருக்கும் யானைக்கு வேறு ஆகாரம்; சிங்கத்திற்கு வேறு ஆகாரம். மனிதர்களுக்கும் அதே போன்று வேறு ஆகாரம் தேவைப்படுகிறது. தேசத்தின் சீதோஷ்ண நிலைமையையும் பொறுத்திருக்கிறது இவ் வாகாரம். பனி எப்பொழுதும் மூடியிருக்கும் தேசங்களில் வாழும் எஸ்கிமோக்களின் ஆகாரம் வேறுவிதமாகத்தான் இருக்கவேண்டும். வெப்ப தேசத்திலிருக்கும் மனிதர்களின் ஆகாரப் பொருள்கள் மாறுகின்றன. இம்மாறுதல்கள் இயற்கையின் போக்குக்கும் உதவும்.

ஆகாரம் எதுவாக இருந்தாலும் அதை உடல் ஏற்கவேண்டுமானால் அதற்கு ஒரு ரசாயனசாலை தேவைப்படுகிறது. அந்த ரசாயனசாலையில் அநேக இயந்திரங்களிருக்கின்றன. அவைகளின் உதவியால்தான் நாம் உண்ணும் உணவுகள் பிரிக்கப்பட்டு, மாற்றப்பட்டு, தேகத்தின் தேவைக்குத் தகுந்த மாதிரி அங்கீகரிக்கப்படுகின்றன. முதலில் இப்பணியில் என்னென்ன அங்கங்கள் உதவுகின்றன என்பதை கவனிப்போம்.

கல்லீரல் — யகிருத் (Liver) – தேகத்தின் உள் உறுப்புகளில் கல்லீரல்தான் பெரிது. பல வேலைகளைச் செய்வது குழந்தைப் பருவத்தில்தான். மூளை ஈரலைவிடப் பெரிது. ஆனால் மனிதன்

வளர்ந்து 20–25 வயதாகுமுன் கல்லீரல் வளர்ந்து சராசரி 1500 கிராமிலிருந்து 2000 கிராம் வரையிலும் எடை உள்ளதாக வளர்கிறது. இதனுடைய எடை ஒரே நாளில் பலவிதமாகக் மாறக் கூடும். எவ்வளவிற்கு அதில் ரக்தம் தேங்குகிறதோ அவ்வளவிற்கு அதனுடைய எடையும் குறையவோ மிகவோ ஆகிறது.

தேகத்தில் பல புற அங்கங்களும் பல உள் அங்கங்களும் இருக்கின்றன. ஒரு கண் இல்லாமலோ இரண்டு கண்களுமில்லாமலோ உயிர் வாழமுடியும். இரண்டு நுரையீரல்களில் (Lungs) ஒன்றை எடுத்துவிட்டால் மனிதன் ஜீவிக்க முடியும் அதேபோல் மண்ணீரல் (Spleen) இல்லாமலே வாழ முடியும். ஆனால் கல்லீரலில்லாவிட்டால் சில மணி நேரத்திற்குள்ளாக உயிர் போய்விடும். ஹிருதயமில்லாவிட்டால் உடனே உயிர் போய்விடும். சில அவயவங்களை வெட்டி எடுத்துவிட்டால் புதிதாக வளர்ச்சி அடைய முடியும். ஆனல் ஈரல் இவ்விதிக்கு மாறுபட்டது. உள்ளே விஷங்கள் புகாதபடி இந்த ஈரல் பாதுகாக்கிறது

நமது ரக்தத்தில் ஓரளவு திரவாம்சமும் மற்றும் பல ரசாயனப் பொருள்களும், தாதுக்களும், உப்புகளும் இருக்கின்றன இயற்கை ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒரு அளவு ஏற்படுத்தியிருக்கிறது. இவ்வளவுகளில் மாறுபாடுண்டானல் வியாதி உண்டாகிறது. இந்த உறுப்பு தேகத்திற்கு ஒரு கஜானா போன்றது தேகத்திற்கு வேண்டிய கொழுப்பு, இனிப்புச் சத்துக்கள் புரோதினம், விடமின் சத்துக்கள் இவைகளைச் சேர்த்து வைத்துக்கொள்ளுகிறது. எந்தெந்த சமயத்தில் தேகத்தின் போஷாக்கிற்கு எந்த ஜீவசத்து வேண்டுமோ அதை உடனே தன்னிடத்திலிருந்து அளிக்கிறது. ரக்த ஓட்டத்தின் மூலமாக அவைகள் தேவைப்படும் இடங்களுக்கு கொண்டுபோகப் படுகின்றன.

இந்த கல்லீரல் மனிதர்களுக்கு வயிற்றில் வலது பக்கத்தில் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆமாசயத்திற்கு (Stomach) சமீபத்திலிருக்கிறது. மார்பின் எலும்புகளால் காக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதற்கு ஆயுர்வேதத்தில் பித்தாசயம் என்றும் சொல்லுவார்கள். ஆகாரப் பொருள்களிலிருக்கும் கொழுப்பு வஸ்துக்களை ஜீர்ணம் செய்ய பித்தம் (Bile) தேவைப்படுகிறது. அப்பித்தம் ஈரலிலிருந்து தான் உண்டாகிறது. இந்த பித்தம் வேறு, வாதபித்தகபம் என்று தோஷங்களாக ஆயுர்வேதத்தில் சொல்லும் பித்தம் வேறு. இந்த பைல் (Bile) என்று சொல்லப்படும் பித்தம் தோஷமான பித்தத்தின் ஒரு அம்சமே.

ஆகாரத்தை ஜீர்ணிக்க அநேக திரவாம்சங்கள் தேவைப்படுகின்றன. இவைகள் ஈரலிலிருந்துதான் உண்டாகின்றன.

ஆகாரம் ஜீர்ணமானவுடன் அச்சத்து இந்த உறுப்பின் மூலமாகத் தான் போகவேண்டும். அப்பொழுது இந்த உறுப்பு, விஷத் தன்மை உள்ளவைகளையும், தேகத்திற்கு தேவைப்படாதவைகளை யும் தன்னிடத்திலேயே வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளுகிறது. இந்த ஏற்பாட்டினுல்தான் நாம் சில விஷங்களிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளுகிறோம். உடலுக்கு தேவைப்படாத மருந்து வகைகளை யும் இது தடுத்து பயனற்றவையாக செய்துவிடுகிறது. கல்லீரலி லிருக்கின்ற ரக்தக் குழாய்களின் உள்புரம் ஒருவிதமான ஜீவாணுக் களால் (Cells) மெழுகப்பட்டிருக்கின்றது. இந்த ஜீவாணுக்கள் தான், விஷத்தன்மையுள்ள கிருமிகளையும், மற்றும் வேண்டாத பொருள்களையும் பிடித்து இழுத்து ஜீர்ணித்துவிடுகின்றன. இவை களுக்கு குப்பர் ஜீவாணுக்கள் என்று பெயர். ஜெர்மன் தேசத்தி லிருந்த உடல்கூற்று விஞ்ஞானியாகிய காரல் வில்ஹெம் கூப்பர் (Karal Wilhelm Kupffer) என்பவரால் இந்த ஜீவாணுக்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன.

இந்த ஈரலால் உண்டாக்கப்படுகிற அநேக வஸ்துக்களில் கம்மா குளோபிலின் (Gumma Globulin) என்பதும் ஒன்று. இது தேகத்திற்கு முக்கியமானது. பலவிதமான பெருவாரி நோய்களி லிருந்தும் தொத்து வியாதிகளிலிருந்தும் இது மனிதனைப் பாது காக்கிறது. இது தேகத்திற்கு இருக்கும் இயற்கையான ரோக எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகமாக்குகிறது. அதிக நாட்கள் பட்டினி யாக இருக்கும்பொழுது நமது தேகத்தின் தசைகளிலிருக்கிற ப்ரோதினத்தை தேகம் உபயோகப்படுத்துகிறது. அதனுல்தான் மனிதன் இளைத்துவிடுகிறன். அதேபோன்று கல்லீரலிலும் ப்ரோதினம், கொழுப்பு, இனிப்புச்சத்து (Glycogen) முதலிய போஷகப் பொருள்களை சேகரித்துவைத்து தேகத்திற்கு தேவைப் படும்போது வெளிப்படுத்துகிறது.

தேகத்திற்கு வேண்டாத பொருள்களைச் சேகரித்துக் கழிவுப் பித்தத்தின் மூலமாக வெளியேற்றுகிறது. ரக்தத்திலிருக்கும் செந்நிற ரக்தாணுக்கள் அதிக நாள் ஜீவிப்பதில்லை. அவைகள் அதிசீக்கிரமாக அழிவடைகின்றன. அவைகள் வெளியேற்றப்பட வேண்டும். அழிந்தவைகளை கல்லீரல் சேகரித்து கழிவுப் பித்தத்தின் மூலம் குடலுக்குள் தள்ளி பிறகு வெளியே செலுத்து கிறது. அப்பொழுது அவ்வணுக்கள் சிகப்பிலிருந்து பச்சையாக மாற்றப்படுகின்றன. கொழுப்பு வஸ்துக்களை நேரடியாக இப் பித்தம் ஜீரணிக்காவிட்டாலும், கொழுப்பை இப்பித்தம் சிறு திவிலைகளாக மாற்றிப் பிறகு இதர திரவங்களால் ஜீர்ணமாகும்படி செய்கிறது.

நமது தேகத்தில் காயம் ஏற்பட்டால் ரத்தப் பெருக்கு ஏற்படுகிறது. சிறிது காலத்தில் அந்த ரத்தம் உறைந்து அதிக ரத்தம் போகாமல் பாதுகாக்கிறது. அதற்கு முக்கியமாக வேண்டியது விடமின் கே என்னும் பொருள் இதை நமது ஆகாரத்திலிருந்து சிறிது சிறிதாகச் சேகரித்து வைத்துக்கொள்கிறது. தேவைப்பட்டபொழுது இந்த விடமின் கேயை ஈரல் மாற்றி அமைத்து ப்ரோ திராம்பின் (Pro thrombin) என்பதாக வெளியேற்றுகிறது. இந்த வஸ்து ரத்தம் உறைவதற்கு அதிக முக்கியமானது.

ஆகக் கல்லீரல் தேகத்திற்கு ஒரு இன்றி அமையாத அங்கம். மற்ற அங்கங்களில்லாமல் (ஹிருதயம் தவிர) மனிதன் ஜீவிக்க முடியும்; இது இல்லாவிட்டால் சில மணிகள்கூட ஜீவிக்க முடியாது. மனிதன் ஆகாரத்தை உட்கொண்ட பொழுதும், இவ்வாகாரத்தைக் கொண்டு போஷிக்கும் காரியத்தை ஈரல்தான் செய்கிறது. ஈரல் இல்லாவிட்டால் ஆகாரபசனமும் ஆகாது. பசனமடைந்த வஸ்துவை சேகரித்து வைக்கவும் முடியாது.

———

கோவில்களில் நிவேதனமும் ஏழைகளுக்கு உணவும்

ஸ்ரீ காமகோடி பரமாசார்யர்களின் திருவுள்ளம்

கோவில்கள் சமூகத்தின் பொதுச்சொத்து. அவைகளின் வாழ்வையும் தாழ்வையும் பொறுத்தே நமது வாழ்வும் தாழ்வும், கோவில்களில் நிவேதனம் குறையக் குறைய உணவுப்பஞ்சம் வளர்ந்து வருகிறது. இந்நிலை மாற ஒரே வழி கோவில்களில் நடைபெறும் ஆராதனையும் நிவேதனமும் நம் பொறுப்பு என்று மக்கள் நினைத்து அதற்கெனப்பணி செய்வதே ஒவ்வொரு கோவிலையும் சுற்றி வாழும் மக்கள் கோவில் நைவேத்தியத்திற்கென தினமும் காலையில் ஒரு பிடி அரிசியும் ஒருபைசாவும் ஒரு பானையில் போட்டுவைத்து வாரம் ஒரு முறை அதை இப் பொதுப் பணியை நடத்துபவர் வசம் ஒப்புவித்து விடவேண்டும். அதைக் கொண்டு தினமும் குறிப்பிட்ட அளவு சம்பாசாதம் தயார்செய்து இறைவனுக்கு நிவேதனம் செய்து பட்டைசாதமாக்கி மிகக் குறைந்தவிலையில் ஏழை மக்களுக்கு விநியோகிக்கவேண்டும். பிச்சையாகப் போட்டு மக்களின் தன்மானத்தைக் குறைக்கக் கூடாது. இப்படி விற்று வரும் காசைக் கொண்டும் தினம் தோறும் ஒரு பைசாவைக் கொண்டும் இதற்கான நிர்வாகச் செலவை நடத்தவேண்டும். கோயில் உயரக் கோல் உயரும். கோலுயரக் குடி உயரும்.

இந்த வளர்ச்சி நேரிடையானது. பொதுவாக உணவு உட்கொண்டதிலிருந்து ஒருமாதத்திற்குள் உணவின் சாரம் சுக்கிலம் வரை உள்ள பரிணாமத்தை அடைகின்றது. ஆனால் தனிப்பட்ட தீபன பாசன மருந்துகள் உதவி ஏற்கப்பட்டால் ஒருவாரத்திற்குள்ளேயே கூட இது சுக்கிலம் வரை பரிணாமமடையும். வாதுமை முதலியதால் ஏற்படும் தாதுபுஷ்டியும் கூட வாதுமையுடன் தீபனப் பொருள் சேர்த்துச் சாப்பிட உடனேயே பலிக்கிறது. இந்ததாது பரிணாம முறையில் ரஸத்திலிருந்து ரத்தம் ஏற்படும் போது, ரஸத்திலுள்ள ஸாரப் பகுதி அதிலிருந்தும் தனியே பிரிந்து ரத்தத்துடன் கலந்து ரக்தமாகிறது கண்ணுக்குப் புலப்படாத இந்த ஸாரம் எந்தநிலையில் எந்த உருவில் மாறி ரத்தமாகியது என்பதை நிர்ணயிப்பது எளிதல்ல. இப்படி தாதுவிலிருந்து ஸாரம் பிரிந்து மற்றொரு தாதுவாக மாறும் நிலையிலுள்ளபோது அந்தசாரத்தை ஓஜஸ் என்கிறோம். இப்படி ஒவ்வொரு தாதுவிற்கும் ஒரு ஓஜஸ் உண்டு. ரஸஓஜஸ், ரத்தஓஜஸ் என்றவாறு அதன் பெயர் அமையும். எல்லாதாதுக்களுக்கும் சாரமான சுக்கிலத்திற்கும் ஓஜஸ் உண்டு. இது பர - மேம்பட்ட இதற்குமேற்பட்ட ஒரு நிலை இல்லாத – ஓஜஸ். கண்ணுக்குப் புலப்படாதது. ஆனால் சக்தி மிக்கதான பொருள். இது இருப்பதையே அதன் சக்தியை உணர்வதன் மூலம் தான் அறிகிறோம். இந்த பரமஸூக்ஷ்ம நிலையில் அது சக்தியா? பொருளா என்று பிரித்தறிவது மிகசிரமம். அதனால் ஓஜஸ்ஸையே பலம் என்ற பெயரால் குறிப்பிடுவர். இயற்கையான நோய் எதிர்ப்பு சக்தி, புத்திசக்தி, சகிப்புத் திறன், வீர்யம் முதலிய பல சக்திகளும் இதன் சீர் நிலையில் பெறப்படுபவை. உடலில் தாது உற்பத்தி குறையும் போது இதுவும் குறையும் அதனால் பலம் குறையும்.

யோக சாஸ்திரத்தில் கூறிய குண்டலினி சக்திக்கும் இதற்கும் சம்பந்தமுண்டு. ஆனால் குண்டலினி தான் ஓஜஸ் எனக்கூறுவது அவ்வளவு சரியில்லை, மிக ஸூக்ஷ்மநிலையில் உள்ள பொருள்களில் இப்படி வேறுபாடு காணப்படாதது ஸஹஜமே சுக்கிலம் வரையிலுள்ள தாதுக்களைச் சேதமடையாமல் பாதுகாப்பவனுக்கு மனம் நிலைத்திருக்கும். யோகவழியிலுள்ள சாதனைகளுக்கு இந்த பலத்தை – ஓஜஸ்ஸைப் பாதுகாப்பது இன்றியமையாதது. குண்டலினி முதலியவை தாதுவிற்கும் தாதுஸாரமான ஓஜஸ்ஸிற்கும் நரம்பு மண்டலத்திற்கும் மற்றும் நாம் விஞ்ஞான உதவியுடன் காணக்கூடிய பல்வேறு பொருள்களுக்கும் அதீதமானவை. யோக வழியில் தேர்ந்த மிகச்சிறந்த ஆசார்யன் ஒருவனின் மேற்பார்வையில் தகுந்த முறையில் பல்லாண்டுகளோ பல ஜன்மங்களோ

பயிற்சிபெற்றபின்னரே குண்டலினி முதலியவைகளைப்பற்றி அறியவோ அந்த சக்தியைக் கிளப்பிப் பிரும்மரந்திரத்திற்குக் கொணர்வதற்கோ சாத்தியமாகலாம். அதுவரை நல்ல வழியில் அந்தலக்ஷ்யத்தைப் பெற முயல்வதில் தவறொன்றுமில்லை. இறைவனைப்போன்று இந்த ஆத்ம சக்தியும் கடும் தவத்தால் அறியத்தக்கது. அதுவரை இவைகளை மற்றொன்றுடன் ஒத்துப் பேசுவது குழப்பத்திற்குத்தான் ஏதுவாகும், இதில் புத்தகப் படிப்பும் அறிஞரின் கருத்தும் பயன்படாது.

கக்குவானில்

போன வருடம் என் சகோதரி குழந்தைகளுக்குக் கக்குவான் ஏற்பட்டுப் பல முறைகளில் சிகித்ஸை செய்தும் பயன்படாமல் பிறகு ஒரு ஆயுர்வேத வைத்தியர் விளக்கெண்ணெய்யில் கோழிமுட்டைகளும், வேறு சில மருந்துகளும் போட்டுக் காய்ச்சிக் கொடுத்ததை உள்ளுக்குக் கொடுக்க மூன்று வேளைகளிலேயே அதிசயமான குணம் கிடைத்தது இவ்வருஷம் என் குழந்தைகளுக்குக் கக்குவான் வந்துள்ளது. விலை உயர்ந்த மருந்துகளும் பலன் தரவில்லை. அந்த வைத்யரையும் காணவில்லை. அம்மருந்து செய்முறை பற்றி ஆரோக்கியத்தில் வெளியிடமுடியுமா ?

முட்டை தைலம், அண்டத் தைலம் என்ற பெயரில் நூற்றுக் கணக்கான முறைகள் உண்டு. கக்குவானில் நல்ல பலன் தந்ததாகக் கூறப்படும் முறை எது என்பது நிர்ணயிக்கமுடியாது. ஆனாலும் கக்குவானில் பயன்தரத்தக்க சில முறைகளைக் கீழே தருவோம்

1. முட்டையிலுள்ள வெள்ளைப் பகுதியைச் சம அளவு சிற்றாமணக்கெண்ணெய்யுடன் கலந்து காலையில் ஒருவேளை மட்டும் வெறும் வயிற்றில் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு கொடுக்கலாம். 5–7 நாட்கள் வரை தொடர்ந்து கொடுக்கக் கடுமை குறைந்து விடும். இதை அன்றாடம் தயாரிக்கவும்.

2. நல்ல திடமுள்ள கோழி முட்டைகளை ஜலத்தில் வேக வைத்து உடைத்து உள்ளே உள்ள மஞ்சள் கருவை மட்டும் பிரித்தெடுத்து ஒரு ஸ்டைன்லெஸ் ஸ்டீல் வாணலி அல்லது துரு

ஏருத இரும்பு வாணலியில் போட்டு அடுப்பில் மேல் வைத்து இளந்தீயில் வதக்கிக் கருகுமளவில் இறக்கிச் சட்டுவத்தால் அழுத்திப் பிடிக்க எண்ணெய் தனியே பிரிந்து வரும். அதை நல்ல பாட்டிலில் வைத்துக்கொள்ளவும். மறுபடியும் அதைச் சூடாக்கிச் சட்டுவத்தால் அழுத்திப் பிடிக்க எண்ணெய் வரும். இப்படி எண்ணெய் வருமளவு அடிக்கடி வாணலியைத் தீயிலிட்டு வாட்டுவதும், சட்டுவத்தால் அழுத்திச் சாய்ப்பதும் செய்துவர எண்ணெய் முழுவதும் வடிந்துவிடும். இந்த தைலத்தை 5–10 சொட்டுக்கள் தினம் காலையிலும் மாலையிலும் கொடுக்க 3-5 நாட்களில் கக்குவானின் வேகம் தணியும். பிறகு ஒருவாரம் வரை தினம் ஒரு வேளை கொடுத்துவரவும்

3 25 கோழி முட்டைகளை முன்போல வேகவைத்து உடைத்து மஞ்சட் கருவை எடுத்து ஸ்டைன்லெஸ் ஸ்டீல் பாத்திரத்திலோ துரு ஏருத இரும்பு வாணலியிலோ வதக்கி எண்ணெய் பிரியும் தறுவாயில் அதில் 8 அவுன்ஸ் சிற்றுமணக்கு எண்ணெய்யைச் சேர்த்து இளந்தீயில் முட்டைப் பகுதி நன்கு கருகுமளவிற்குக் காய்ச்சி இறக்கிக்கொள்ளவும். இதில் ¼–½ டீஸ்பூன் அளவு தினம் காலை மாலை கொடுத்துவரலாம். வெந்நீர் சுக்கு கஷாயம், ஜீரக கஷாயம், ஓம கஷாயம் இவைகளில் ஒன்றில் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

4. கடுமையான சளிக்கட்டும் இருமலும் இருக்கும் பக்ஷத்தில் மூன்றுவதாகக் குறிக்கப்பட்டுள்ள முறையில் சிற்றுமணக்கு எண்ணெய் சேர்க்கும்போது வெண்கோஷ்டம், தாளீசபத்திரி சிறுதேக்கு, திப்பிலி இந்த நான்கும் வகைக்கு 10 கிராம் நன்கு தூளாக்கி ஜலத்தில் ஊரவைத்து மைய அரைத்து அதையும் எண்ணெய்யுடன் குழப்பிச் சேர்த்து ஜலம் சுண்டும் வரை காய்ச்சி இறக்கிக்கொள்ளலாம் இது கபக்கட்டை சுலபமாகப் பிரித்து இருமலின் வேகத்தையும் இரைப்பையும் குறைத்துவிடும்.

5. தவனம் - மருக்கொழுந்து என்ற பெயர்களில் கிடைக்கும் பசுமையான இலை· பூ வியாபாரிகளிடம் கிடைப்பது. காய்ந்தது பிரயோசனப்படாது. பசுமையான இலையை இடித்துப் பிழிந்தெடுத்த சாறு 2 அவுன்ஸ். தேன் 2 அவுன்ஸ். இவைகளைக் கலந்து வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒரு டீ ஸ்பூன் அளவு தினம் பகலில் 3–4 வேளையும், இரவில் இருமலிருந்தால் 3–4 வேளையும் தொடர்ந்து கொடுக்க இருமலும், இழைப்பும் குறையும்.

6. உள்ளிப்பூண்டின் சாறு 9 அவுன்ஸ், சிற்றுமணக்கெண்ணெய் 3 அவுன்ஸ், இந்துப்பு 30 கிராம், பால் பெருங்காயம் 10

கிராம். இந்துப்பையும், பால் பெருங்காயத்தையும் தூள்செய்து உள்ளிப்பூண்டின் சாற்றில் கரைத்து எண்ணெய்யைச் சேர்த்து ஒரு கொதி வரும்வரை அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்சி எல்லாம் ஒன்ருகக் கலந்து பால் போலானதும் இறக்கி ஆறியதும் பாட்டிலில் வைத்துக்கொள்ளவும். இதில் ஒரு டீஸ்பூன் அளவு தினம் 2–3 வேளை கொடுக்க கக்குவானின் வேகம் தணியும். கக்குவான் வந்த ஆண் குழந்தைகளுக்கு வயிற்றை இழுத்துப் பிடித்துக் கொள்வதும் பீஜ கோசத்தை உள்ளிழுப்பதும் ஏற்படுவதுண்டு. அது இதனுல் தவிர்க்கப்படும். கக்குவானை உடன் குணப்படுத்த மருந்துகள் கிடையாது. வேகத்தைக் குறைக்கவும், உபத்திரவங்கள் ஏற்படாமலிருக்கவும், உடல் பலம் குன்ருமலிருக்கவுமே சிகித்ஸை பலிக்கும். அடிக்கடி நல்ல வைத்யர்களிடம் காட்டி யோசனை பெறுவதும் அவசியம்.

சிசுவிற்கு மலசுத்தியாக

குழந்தை பிறந்து 60 நாட்களாகிறது. பேதிக்கு சிற்ருமணக்கெண்ணெய் கொடுத்தால் ஜ்வரம் வருகிறது. மில்க் ஆப் மக்னீஷியா கொடுத்தால் ஆஸன வாய் வெந்துவிடுகிறது. கோரோசனை மாத்திரை கொடுத்தால் சீதம் சீதமாக மலம் போவதும், வயிற்றுவலியும் ஏற்படுகிறது. இந்த உபத்திரவங்களில்லாமல பேதிக்குக் கொடுக்க என்ன செய்வது ?

மருந்துக் கடைகளில் கீழ்கண்ட சரக்குகள் கிடைக்கும். பனப்ஷா, சூரத்தாவாரை, சரக்கொன்றைப்புளி, கடுக்காய்த்தோல், பிஞ்சுக் கடுக்காய், ரோஜா மொட்டு, திராக்ஷை, உன்னுவ் (சீமை இலந்தைப்பழம்) சீமை அத்திப்பழம். இவைகளில் முதல் ஆறும் வகைக்கு 10 கிராமும், பழங்கள் வகைக்கு 20 கிராமும் வாங்கிக் கொள்ளவும். சரக்கொன்னைப் புளியைத்தவிர முதல் ஐந்து சரக்குகளை நன்கு இடித்து, அத்துடன் சரக்கொன்னைப் புளியையும் விதை நீக்கிய பழங்களேயும் சேர்த்து இடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு லேகியம் போலிருக்கும். இதில் கொட்டைப் பாக்களவு எடுத்து இரண்டு அவுன்ஸ் ஜலத்தில் போட்டு ஒரு அவுன்ஸ் மீதமாகக காய்ச்சிக்கொள்ளவும் அரை அவுன்ஸ் கஷாயத்தைக் காலையில் புகட்டி விடவும். இந்தக் கஷாயத்தைப் பாட்டிலில் வைத்துக்கொண்டு 2–3 நாள் வரை கொடுக்கலாம். பிறகு இம்மாதிரி புதிதாகக் கஷாயம் தயாரித்துக் கொடுக்கலாம். 1–2 தடவை மலமிளகி வெளியாவதற்கேற்ப இதன் அளவைக் கூட்டியோ குறைத்தோ கொடுக்கலாம்

சூரத்து நிலாவாரை விதை இங்கிலீஷ் மருந்துக் கடைகளில் கூட கிடைக்கும். Senna Pods என்று பெயர். காய்ந்த திராக்ஷைப் பழம் 10-15 எடுத்து 1-2 அவுன்ஸ் வென்னீரில் போட்டு ஊர வைத்துக் கசக்கி வடிகட்டி எடுத்த ஆறிய ஜலத்தில் 1-2 சூரத் தாவாரை விதைகளை அப்படியே ஊரவைத்து ஒரு மணி நேரம் கழித்து ஊறிய விறையைக் கசக்காமல் அகற்றி அந்த ஜலத்தைச் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். மலசுத்தியாவதை ஒட்டி 1-5 வரை விதைகளை ஊரவைத்துக் கொடுக்கலாம். பெரியவர்கள் 10-15 வரை விதைகள் வரை ஊரவைத்துச் சாப்பிடலாம். சூடான வென்னீரில் ஊரவைத்தாலும் ஊரிய விதையைக் கசக்கினாலும் வயிற்றில் லேசாக வலி தோன்றும், ஆறிய வென்னீரில் ஊரவைப்பதும், கசக்காமல் விதையை அகற்றுவதும் நல்லது.

திராக்ஷைப்பழம் 15-20, பிஞ்சுக் கடுக்காய் ஒன்று, கருவேப்பிலை காய்ந்தது 15-20 இலை, சுக்கு 2-4 அரிசி எடை இவைகளை 3 அவுன்ஸ் ஜலத்தில் கஷாயமிட்டு ஒரு அவுன்ஸ் மீதமானதும் வடிகட்டிக் கொடுக்கலாம். பிரளி வாயுவுள்ள குழந்தைகளுக்குத் தினமும் கொடுத்துவர மலமிளகி வெளியாகும். பிரளி வாயு, உப்புசம் நீங்கும்

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada.

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

/ 0.

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை



பராபவ

ஐப்பசி

மலர் - 4







அக்டோபர்

1966

இதழ் – 10



வெளியிடுபவர்:

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்

—o—

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப் பிரதி 25 காசுகள்.

இந்த இதழில்

நீடித்த நோய். தேர்ந்த டாக்டருக்கும் அதன் காரணம் புரிபட வில்லை. நோய் நிதானமறியாமலே நிலைமைகளுக்கேற்ப மாற்றி மாற்றி சிகித்ஸை செய்தும், நோய் அடங்கவில்லை. வீட்டில் பெரிய வர்கள் இருந்தால், ஒளஷதம் பலிக்கத் தாமதத்தைக்கண்டு இறைவனின் அருளையும் பெறும்படி யோசனை சொல்வார்கள். நமது கருத்திற்ககப்படாத நோய்க் காரணங்கள் பல இருக்கக் கூடும். யுக்தியுடன் தக்கவர் செய்யும் சிகித்ஸைக்கு நோய் அடங்காவிடில், முன்வினை காரணமாகவோ இறைவன், இறைவ னடியார்கள், முன்னோர்கள், முதலியவர்களுக்குச் செய்த அபசாரம் காரணமாகவோ இது ஏற்பட்டிருக்கலாம். தீராத வினைகளை எல்லாம் தீர்த்து வைப்பான் கோவிந்தன் எல்லோருக்கும் அந்தர்யாமியாவான் இறைவன். யாரிடம் செய்த அபசாரத்திற்கும் இவனிடம் மன்னிப்பு கோரிப் பெற முடியும். காரணம் தெரியாத நோய்களில் இறைவனது அருள் பெற்று நோய் நீங்கப் பெற்றவர் அனேகர். இறைவன் அருள்பெற உதவக்கூடிய ஸ்தோத் திரங்கள் பல. அவைகளில் விஷ்ணு அபாமார்ஜன ஸ்தோத்திரம் மிகச் சிறந்தது அச்யுதாநந்த கோவிந்த நாமோச்சாரண பேஷஜாத் – நச்யந்தி ஸகலா ரோகா: ஸத்யம் ஸத்யம் வதாம் யஹம் என்ற மந்திரச்லோகம் இதிலுள்ளது தான். கலசத்தில் ஜலம் வைத்து இதை ஜபம் செய்து அதில் நனைத்த தர்ப்ப முஷ்டி யால் நோயாளியின் உடலை வருட நோய் நீங்கும். இறைவன் அருளால் ஆரோக்கியம் நிலைத்து நிற்கும் அதில் உள்ள ஒரு ச்லோகமே இம்மாதத்திய பிரார்த்தனை ச்லோகமாகும்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் : ஆயுர்வேதாசார்ய V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ
நிர்வாஹ ஆசிரியர் : வைத்ய S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ
வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன் L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப்பத்திரிகை பிரதி ஆங்கில மாதம் 21ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. அம்மாத இறுதிக்குள் பத்திரிகைகளைப்பெருத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக்கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

1963–66ம் ஆண்டு பத்திரிகைகளின் முன்னிதழ்கள் கைவச மில்லை. பத்திரிகையின் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் முதல் துவங்கு கிறது. 1966 டிஸம்பர் முடியத் தமது சந்தா ரூபாய் மூன்றை உடன் அனுப்பவும். சந்தா அனுப்பவேண்டிய விலாஸம் :— கார்யதர்சி, ஆயுர்வேத ஸேவாஸமிதி, 27, சின்னக்கடைத்தெரு, திருச்சி-2.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்





கலியுகம் 5068
பராபவ, ஐப்பசி
மலர் 4.



1966
அக்டோபர்
இதழ் 10.





धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.



உ

பிரார்த்தனை

शान्तिरस्तु शिवं चास्तु दुष्टमस्य प्रशाम्यतु ।
स्वास्थ्यमस्य सदैवास्तु हृषीकेशस्य कीर्तनात् ॥
यत एवागतं पापं तत्रैव प्रतिगच्छतु ।
यदस्य दुःखं तत्सर्वं शमं नयतु माधवः ॥

அமைதி ஏற்படட்டும்! மங்களம் ஏற்படட்டும்! இந்நோயாளியின் உடலில் கேடடைந்தவை அனைத்தும் சீரடையட்டும்! புத்தி சக்தியையே ஆட்டிப்படைக்கும் இறைவனின் பெயர் பாடுவதால் இவன் எப்போதும் நோய் நீங்கி ஆரோக்கியம் கமழ வாழட்டும்! இவன் நோய்க்குக் காரணமான பாபம் எங்கிருந்து வந்ததோ அங்கேயே சென்றடையட்டும்! பாபத்தின் காரணமாக ஏற்பட்ட துக்க மனைத்தையும் போக்கி மாதவன் காப்பாற்றட்டும்!

— விஷ்ணு அபாமார்ஜன ஸ்தோத்திரம்.

அம்ருதம் அளித்த இறைவன்

இரவின் தேவதை சந்திரன். ஓஷதிகளின் அரசன் சந்திரன். உடல் வளர்ச்சியின் முக்கிய தேவதை ஸோமன் எனும் சந்திரன். அவன் நிலாவில் - கிரணங்களில் விளைவது அம்ருதம். அம்ருத கிரணன் என அவனுக்குப் பெயர். ஆண்டில் ஆறு மாதங்கள் இவனது ஆட்சி காலம். மற்ற ஆறு மாதங்கள் கதிரவனின் ஆட்சி காலம். சந்திரனின் ஆட்சி காலத்தில் உடலில் பலச் சேர்க்கை அதிகம். ஆகவே இதற்கு ஆதான (வரவு) காலம் எனப் பெயர். கதிரவனின் ஆட்சி காலத்தில் உடலில் தேய்வு அதிகம். அதனால் அதற்கு விஸர்க்க (செலவு) காலம் எனப்பெயர்.

சந்திரனின் ஆட்சி காலம் ஆடி முதல் மார்கழி முடிய. ஓர் ஆண்டை ஒரு நாளெனக் கொண்டால், தை முதல் ஆனி முடிய பகல்; ஆடி முதல் மார்கழி முடிய இரவு. ஆடி, ஆவணி முன்னிரவு, புரட்டாசி ஐப்பசி நள்ளிரவு. கார்த்திகை மார்கழி பின்னிரவு மார்கழி விடியற் காலம். ஆகவே தான் தனுர் மாதத்தில் (மார்கழியில்) பஜனைகளுடன் இறைவனுக்கு விடியற் காலையிலேயே திருப் பள்ளி எழுச்சி செய்விக்கிறோம். உணவுப்பொருள்களான தான் யங்கள் அனைத்தும் முளைப்பதும் வளர்வதும் முதிர்ச்சி அடைந்து உணவுப் பொருளாகத் தகுதி பெறுவதும் சந்திரனின் ஆட்சி காலத்தில் தான். ஆகவே ஓஷதிகளின் அரசன் எனப் பெயர். (ஓஷம் உடற் சூடு, ஜீவன் உள்ளிருப்பதன் அடையாளமான சூடு, தி-அதை உள்ளடக்கிக் கொண்டிருப்பது) உணவு உடற் சூட்டை ஜீவ சக்தியைப் பாதுகாப்பதாகையால் தானியப் பயிர்களை ஓஷதிகள் என்பர்.

சந்திரனின் ஆட்சி காலத்தில் தான் இறைவன் வழிபாட்டிற் காக எத்தனை பண்டிகைகள்? ஆடி மாதப்பிறப்பைப் பண்டிகை யாக முதன் முதலில் கொண்டாட ஆரம்பித்த நமக்கு, ஆடிப்பதி னெட்டு, கோகுலாஷ்டமி, பிள்ளையார் சதுர்த்தி, நவராத்திரி, தீபாவளி, கார்த்திகை, என பல நாட்கள் பண்டிகையாகி திருவா திரைக்களியுடன் களிப்புடன் இரவைப் பூர்த்தி செய்து பொங்கல் பண்டிகையுடன் பகலை ஆரம்பிக்கிறோம் சக்தியை - உற்பத்தி வளர்ச்சி, ஆக்கம் விஸ்தரிப்பு என்ற இயற்கை சக்தியின் பல உரு வங்களை ஆராதிக்கும் திருநாட்களாக நவராத்திரி நடுவே அமைந் துள்ளது.

ஐப்பசித் துவக்கத்திலேயே அல்பப் பசி தொடங்கி நோய் வாய்ப்படும் நாட்களின் (கன நாட்கள் என முதியோர்கள் இதைக் கண்டு கலங்குவர்) ஆட்சிஆரம்பமாகிறது. ஆகவே ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும் தேவதையான ஸ்ரீ தந்வந்தரி பகவானை நாம் ஆராதிப்பதற்கெனவே தீபாவளியின் முதல் நாள் கிருஷ்ண த்ரயோதசி - ஹஸ்த நக்ஷத்திரம் கூடிய சுபதினத்தில் (இவ்வாண்டில் 10—11 1966 வியாழன்) ஸ்ரீ தந்வந்தரி ஜயந்தி வருகிறது. அன்று இறைவனை ஸ்ரீ தந்வந்தரி உருவிலே நான்கு கரங்களில் மேல் இடதுகையில் சங்கமும் வலதுகையில் சக்கிரமும் கீழ் இடதுகையில் ஓஷதியும் அட்டைதரித்த அபய முத்திரையும் வலதுகையில் அம்ருத கலசமும் தரித்தவருக. பீதாம்பரம், கௌஸ்துபம், வநமாலை, ஸ்ரீ வத்ஸம், ரத்ன கிரீடம் முதலிய திவ்யாபரணங்களுடன் தேஜோமயமாக நீலமேக சியாமளனுக விளங்குபவனுய் மனத்திலே இருத்தி வழிபடுவோமாக.



ஆவிர்ப் பபூவ கலசம் தததர்ணவாத்ய:
பீயூஷபூர்ண மமரத்வக்ருதே ஸுராணும்
ருக்ஜால ஜீர்ண ஜநதாஜநிதப்ரசம்ஸோ
தந்வந்தரி: ஸ பகவாந் பவிகாய பூயாத்.

"தேவர்களுக்கு அழியாநிலை தரவென அம்ருதம் நிரம்பிய கலசத்தை ஏந்திக்கொண்டு திருப்பாற்கடலிலிருந்து வெளிவந்த இறைவன் ஸ்ரீ தந்வந்தரி, நோய்ப் பின்னலில் மாட்டிச் சீரழிந்த பின் இறைவன் திருவருளால் நோய் நீங்கப் பெற்றதனுல் மக்கள் சமூகத்தால் வாழ்த்தப்பெறும் எம்பெருமான் – நமது நன்மைக்காக அருள்புரியட்டும்." என்றே அவனை வழிபடுவோம்.

சரத் ருதுவெனப்படும் ஐப்பசி கார்த்திகை மாதங்களில் பௌர்ணமி சந்திரனின் அழகு தெவிட்டாததொன்று. அந்த சந்திரனின் ஆட்சி காலத்தின் நடுவிலே ஸ்ரீ தந்வந்தரியின் ஜயந்தி வருகிறது. ஓஷதிகளும் பூர்ண வளர்ச்சிபெறும் நாட்களின் நடுவே இது வருகிறது. அமிருதம் பெறக் கடலைக்கடையும் போது சந்திரன், லக்ஷ்மி, ஓஷதிகள் இவர்களுடனேயே இறைவனும் ஸ்ரீ தந்வந்தரி உருவில் வெளித் தோன்றுகிருன். ஓஷதிகளின் சக்தி அம்ருதமாவதும், அதை வழங்கும் வைத்யனின் கைகள் அம்ருதஹஸ்தமாக ஆவதும் இதற்கு இறைவன் ஸ்ரீ தந்வந்தரியின் அருள் கூடுவதும் எவ்வளவு ஒற்றுமையாகக் காண்கின்றன ?

———

சனி நீராடு

சனி நீராடு என்ற தலைப்பில் 1965 மார்ச்சு இதழில் ஒரு கடிதத்திற்குப் பதில் வெளியாகியது. (பக்கம் 54) சனி நீராடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகளும், சனிக்கிழமை ஓய்வு நாளாகவும் ஞாயிறு வேலை நாளாகவும் கொள்வதால் ஏற்படும் நன்மைகளும் அதில் விரித்துக் கூறப்பட்டுள்ளன. அதன் சுருக்கம் பின் வருமாறு :—

" ஞாயிறன்று உள்ள நிகழ்ச்சி நிரலில் எண்ணெய்க் குளியையும் சேர்த்து அனுபவிக்கும் ஓர் அன்பர் எழுதிய கடிதத்தில் எண்ணெய் குளிக்கும் சனிக்கிழமைக்கும் என்ன தொடர்பு என்று கேட்டுள்ளார். இந்த இந்தக் கிழமையில் எண்ணெய்க் குளி செய்து கொண்டால் இந்த இந்தப் பலன் கிடைக்கும் என ஜோதிட சாஸ்திரம் கூறுகிறது. ஞாயிறன்று எண்ணெய்க் குளியால் ஹிருதயதாபம்; திங்களன்று கீர்த்தி; செவ்வாயன்று ஆயுள் குறைவு; புதனன்று தனப்பிராப்தி; வியாழனன்று ஏழ்மை; வெள்ளியன்று ஆபத்து; சனியன்று சகலவித சம்பத்துகளையும் பெறுதல், இவை பலன். ஜோதிட சாஸ்திரப்படி திங்கள் புதன் சனி எண்ணெய் குளிக்கு ஏற்றவை. சனிக்கிழமை மூன்றிலும் உயர்ந்தது. அந்தந்த நாட்களில் அந்தந்த வாராதிபனின் சக்தி மிகுந்திருக்கும்.

சனியின் இயல்பு மந்தகதி. உடலிலுள்ள அசதி, அயர்வு, சோம்பல், முதலிய தமோ குணங்களுக்கு அவன் அதிபன். அவன் சக்தி மிகுந்திருக்கக் கூடிய அவனது நாட்களில் – சனிக்கிழமைகளில் உடலில் ஓய்வு தானே ஏற்படும். சுறுசுறுப்பும் விஸ்தரிப்பும் வேண்டிய சுப காரியங்களை அவனது தினத்திலே வைத்துக் கொள்ள மாட்டார்கள். ஓய்வு பெற்றுச் செய்ய வேண்டிய காரியங்களே அவனது தினத்திற்கு ஏற்றதாக அமைகின்றன. ஆகவே சனியின் கிழமையில் எண்ணெய்க் குளி ஏற்றதாகிறது.

ஞாயிற்றுக்கிழமையின் அதிபன் சூரியன். ஒளி, உற்சாகம், வளர்ச்சி, விஸ்தரிப்பு, பரபரப்பு, வேகம் இவைகளின் உற்பத்தி ஸ்தானமான ஒரே சக்தி ஸ்வரூபன். அவனது தினங்கள் எல்லா ஆக்க வேலைகளுக்கும் ஏற்ற நாட்கள். அவனது தினத்தை – ஞாயிற்றுக்கிழமையை ஓய்வு தினமாகக் கொண்டாடுவது இயற்கைக்கு விரோதம். சுறுசுறுப்பு இயற்கையாக ஏற்படக்கூடிய நாட்களில் சுறுசுறுப்பைக் குறைக்கக்கூடிய எல்லா செயல்களும்

இயற்கைக்கு மாறுபட்டவையே. அவை உடலையும் மனத்தையும் கெடுக்கும். அன்று எண்ணெய்க் குளியால் ஹிருதயம் தனது இயற்கையான சுறுசுறுப்புள்ள வேகத்தைக் குறைத்துக்கொண்டு செயற்கையாக மந்தகதியை அடைய நேரிடுகிறது ஆகவே தாபம் ஏற்படுகிறது. ஞாயிறன்று ஓய்வு நாளாகக் கொண்டாடாமல் சனியன்றே ஓய்வு நாளாக வைத்துக் கொள்வது தான் இயற்கைக்கு ஒட்டிய ஆரோக்கிய வழி.

ஆணினம் எண்ணெய்க் குளியால் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு தணிந்து தசைகளின் முறுக்குத் தளர்ந்து ஓய்வு பெறுவது போலப் பெண்ணினம் எண்ணெய்க் குளியால் தன் பெண்மையை வளர்த்துக் கொள்கிறது. பெண்மையின் தனிப்பட்ட அம்சங்களான தோலின் மென்மை, மழமழப்பு, கேசங்களின் அடர்த்தி, இடைவிடாமல் நடைபெறும். மாதவிடாய் சக்கிரத்தின் காரணமாக ஏற்படும் உஷ்ண பீடைகளைத் தணிப்பது, உடல் மினுக்கெனப்படும் லாவண்யம் இவைகளுக்கு எண்ணெய்க்குளி அவசியமாகிறது. ஆகவே இதற்கு சனியை விட சுக்கிரனின் உதவி அதிகம் தேவை. சுக்கிரன் ஸ்திரீகளின் ஸௌமங்கல்யம், ஸௌபாக்கியம், அழகு முதலியவைகளுக்கு அதிபன். செவ்வாயும் ஸ்திரீ ஜாதகத்தில் விசேஷ சக்தி பெற்றவன். ஆகவே பெண்மையைக் காப்பாற்றத் தக்கதொரு கிரகத்தின் ஆதிபத்தியமுள்ள நாட்களில் பெண்கள் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வது நல்லது"

எண்ணெய் குளியை முன்னிட்டாவது சனி விடுமுறை என்ற அறிவிப்பைக் கனவில் கண்டது ஆரோக்கியம். அது நனவாகியது திருப்பராய்துரையில். அங்கு இரு பெரும் பள்ளிக்கூடங்கள் மாணவர்கள் தங்கி கல்வி பெறும் வசதியுள்ளதாக அமைந்துள்ளன. ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண வித்யாலயம், விவேகாநந்த வித்யாவனம் என்ற கல்வி ஸ்தாபனங்கள் சனிக்கிழமையை விடுமுறையாக்கிக் கொண்டும், சனிக்கிழமையன்று மாணவர்களுக்கு எண்ணெய்க் குளியைக் கட்டாயமாக்கியும் சரீர மன ஆரோக்கியத்திற்குப் பெரிதும் உதவியுள்ளனர் என அறிந்து மிகவும் மகிழ்கிறோம். மற்ற கல்வி நிலயங்களும் இவ்வழியைப் பின்பற்றும் நன்னாளை எதிர்பார்க்கிறோம். விளையும் பயிருக்குச் செய்யும் ஊட்டம் முளைக்கும் பயிரில் நன்கு தெரியும் இந்தியப் பண்புக்கேற்ற நற்பழக்கங்கள் சிறு வயதிலேயே படியக் கருத்துடன் பணிபுரியும் அந்த இரு ஸ்தாபனங்களும் நல்ல ஆதர்ச ஸ்தாபனங்களாகத் திகழ இறைவன் அருள்புரியக் கோரி நிற்போமாக.

———

தயிர்

தயிரை உணவுப் பொருளாக உபயோகப்படுத்தும்போது சில விசேஷ கட்டுப்பாடுகளை ஆயுர்வேதம் உபதேசிக்கிறது. அவை யாவன.

."தயிரை இரவில் சாப்பிடக்கூடாது. நெய், சர்க்கரை பயத்தம் பருப்பு, தேன், நெல்லிமுள்ளி இவைகளில் ஒன்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளாமல் சாப்பிடக்கூடாது. தயிரை சுடவைத்துச் சாப்பிடக்கூடாது. சாப்பிட்டால் ஜ்வரம், தலை சுற்றல், சோகை, தோல்வியாதிகள், காமாலை இவை ஏற்படும்''.

உணவுப் பொருள்களில் சிறந்த தயிர், பகலில் அனுமதிக்கப் படும்போது இரவில் தடுப்பதன் நோக்கம் என்ன? உபயோகிக்கத் தகுதி பெருத தயிர், நெய் முதலியவைகளின் சேர்க்கையால் எவ்விதம் தகுதி பெறுகிறது? ஜ்வரம் முதல் காமாலை முடிய கூறப்பட்டுள்ள நோய்கள் ஏற்பட விசேஷ காரணம் என்ன?

"தயிரின் குணங்களாவன:- வாய்க்கு ருசி அளிப்பது; பலத்தை வளர்ப்பது, உஷ்ணத்தைக் கொடுப்பது, வாதத்தைக் குறைப்பது, உடலைப் பருக்கச்செய்வது, எளிதில் ஜீரணம் ஆகாதது, கபத்தை அதிகரிக்கும்."

தயிரைக் குளிர்ந்த பதார்த்தமெனவே உலகம் மதிக்கும் கபத்தையும், சைத்தியத்தையும் வளர்ப்பதால் ஏற்படும் பிரமை இது தயிரின் சுவை புளிப்பு என்பதால் அது உஷ்ணத்தைத்தான் அதிகரிக்கச்செய்கிறது. பசி ஜீர்ணசக்தி இவைகளை வளர்க்கும் சக்தி உஷ்ணமான பொருளுக்குத்தான் உண்டு.

தயிரை ஏன் இரவில் உபயோகப்படுத்தக்கூடாது? இரவில் நாம் சாப்பிடும் நேரம் முன்னிரவு. சாதாரணமாக கபத்தினுடைய காலம் அது தயிரை அந்த நேரத்தில் உபயோகப்படுத்துவதால் கபதோஷம் அதிகரித்து அதனுல் ஜீரணக் குறைவு, மூச்சுத் திணரல், இருமல் முதலியவை உண்டாகிறது. உடலில் அங்கங்கே சஞ்சாரமார்க்கங்களில் தடை ஏற்படுவதால், பித்தத் திற்கும், ரத்தத்திற்கும் சேர்க்கை இல்லாதபடியும் பித்தம் வெளிப் படுவதில் தாமதம் ஏற்படுவதாலும் சோகை, காமாலை, தோல் வியாதிகள் ஏற்படுவதும் ஸாத்யமாகின்றன. ஆகையால் தயிரை இரவில் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் கெடுதி புலனுகிறது.

தயிரை உபயோகிக்கும் முறை: தயிரை இரவில் உணவாக ஏற்கப்பட வேண்டியவரின், அப்போது வரட்சியுள்ளதாயும், துவர்ப்பு சுவைமிக்கதாயும் ஆனால் வாயுவை அதிகப்படுத்தாததாயும் உள்ள பொருளைச்சேர்க்கவேண்டும். ஆகவேதான், பயற்றம்பருப்புக் கஞ்சி, சீரகம், பெருங்காயம் இந்துப்பு சேர்ந்ததாகத் தயிருடன் சேர்க்க நல்லது.

தயிருடன் தேன் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. சரீரத்தில் பலவித திரவங்களும் ஆகாரமும் உட்செல்லும் மார்க்கங்கள் அடைபட்டுப் போகும் நிலைமை தேன் தயிருடன் சேகரித்துச் சாப்பிடுவதால் நீக்கப்படுகிறது. நெல்லிக்காய் புளிப்புச்சுவையுள்ள தெனினும், அதிலுள்ள துவர்ப்பும் ரத்தத்தை புஷ்டியுள்ளதாகச் செய்கிறது. தனித் தயிர் பித்தத்தை அதிகரிக்கும் சக்தியை மாற்ற உதவுகிறது. சர்க்கரை தயிரின் புளிப்பை மாற்றி அதனுடைய உஷ்ணத்தையும் குறைக்க வல்லது. மேலே குறிப்பிட்ட காரணங்களைக் கொண்டே இச்சரக்குகளின் சேர்க்கையை வற்புறுத்தியுள்ளனர்.

அதனால் பகல் இரவு உண்ணும் வேளை இவைகளில் முற்பகுதி கபத்திற்கும் பிற்பகுதி வாயுவிற்கும் ஏற்பட்ட காலமானதால் அந்த வேளையில் தயிர் சேர்த்துச் சாப்பிட நேர்ந்தால், தேன் அல்லது பயற்றங்கஞ்சி சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். பகல், இரவு உண்ணும் வேளை இவைகளின் நடுப்பகுதியான பித்தவேளையில் தயிர் சேர்ப்பதானல் பித்தத்துக்கும் ரக்தத்திற்கும் புஷ்டியளிக்கக்கூடிய நெய்யும் சர்க்கரையும் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். அந்திவேளை, விடியிற் காலம், உணவின் முடிவில் தயிர் சேர்ப்பதானல் பயற்றங்கஞ்சி அல்லது நெல்லிக்காய் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். உப்பு அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்

இனிப்புடன் உள்ள தயிரையே பெரும்பாலும் மக்கள் விரும்புவர். ஆனால் கேரளம், ஆந்திரம் முதலிய பகுதிகளில் புளித்த தயிரே அதிகம் விரும்பப்படுகிறது அதிகமாகப் புளித்த தயிர் சாதத்துடன் கலந்து சாப்பிட ஏற்றதல்ல. ஜீர்ணமாகத் தாமதமாவதுடன் இரைப்பையில் புளிப்பை அதிகமாக்கிக் குடலில் வேக்காளம் ஸ்தம்பம், தலை சுற்றுதல் போன்ற சில உபத்திரவங்களை உண்டாக்கும் குளிர் தேசங்களிலும் கடுங் குளிர் காலத்திலும் தயிர் அதிகம் புளிப்பதில்லை. கடுங் கோடையிலும் உஷ்ண தேசத்திலும் தயிர் சீக்கிரமாக புளித்து விடுகிறது. புளித்த தயிரை ஊறுகாய்களில் சேர்த்தோ, மோர்க் குழம்பு போன்றதாகக் காய்ச்சியோ அதன் புளிப்பையும் சீதத்தையும் குறைத்தே உபயோகிப்பர்.

ரக்தாதி ஸாரம்.

வயிற்றுப் போக்கில் மலத்துடன் ரக்தம் சேர்ந்து வெளியானால், இந்த நிலையை ரக்தபேதி அல்லது ரக்தாதிஸாரம் என்பர். உடலில் சுத்த ரக்தம் அசுத்த ரக்தம் இரண்டும் முறையே 'தமநீ' 'சிரா' எனப்படும் பெரிய நாளங்களிலும், 'ஜாலகம்' எனப்படும் அதிநுட்பமான நாளங்களிலும் ஸஞ்சாரம் செய்கின்றது. சரீரத்தில் வெளித்தோலிலும் சரி, உள் அவயங்களிலும் சரி, ரக்த ஸஞ்சாரம் ஊடுருவிப்பரவாத இடம் இல்லை. ஆங்காங்கு ஒவ்வொரு தாது அணுவிற்கும் உயிர் ஊட்டுவது ரக்தம். பரவாத அணுதாதுவும் அங்கங்களும் உடலில் ஆங்காங்கு இறந்துவிடும். தாதுக்களுக்கு ஜீவனை அளிப்பதால் ஆயுர்வேதம் ரக்தத்தை ஜீவன் என்றும் பிராணன் என்றும் பேசுகிறது. உயிர் தரும் வஸ்துவாக இருப்பதால் ரக்தத்தை பரிசுத்தமாயும் புஷ்டியாயும், காப்பாற்ற வேண்டியது போல், துளி ரக்தமும் வீணில் விரயமாகாமல் காப்பது அவசியம்.

தேஹத்தில் உள்ளே அல்லது வெளியில் ஏதாவது காரணத்தினால் க்ஷதம், புண் சிதைவு ஏற்படின் க்ஷதத்தின் தராதரத்திற்குத் தகுந்தபடி, அங்குள்ள தாதுக்களிலிருக்கும் அடிபட்டு விரிந்த ரக்தக் குழாய்களிலிருந்து ரக்தம வெளியில் வருகின்றது. ஸம்ஸ்கிருத பாஷையில் ரக்தத்திற்கு "க்ஷதஜம்" என்றும் ஒரு பெயர் அடிபட்டு புண்ணுகித்தான் ரக்தம் வெளியில் வருகிறது. க்ஷதம்-புண் ஏற்படாமல் ரக்தம் வெளியாக ரக்தநாளங்கள் இடமளிப்பதில்லை, என்பதை "க்ஷதஜம்" என்ற பெயரே குறிப்பிடுகிறது

வயிற்றுப் போக்கில் ரக்தம் மலத்துடன் வெளியாவதும் குடலில் உள்ளே ஏற்படும் புண்ணினால்தான். சிறுகுடல் அல்லது பெருங்குடலில் புண் உண்டாவதற்குக் காரணம் அதிஸாரம் பித்த தோஷத்தின் கெடுதியினால் ஏற்பட்டு, அதை ஆதியிலேயே கவனிக்காமல், மேலும் பித்ததோஷத்தை வளர்க்கும் அபத்தியங்களையுப் காரமான உணவு வகைகளையும் உட்கொண்டால், அதிக அளவில் கெட்டுக்குடலில் க்ஷதத்தை செய்யும். அதிஸாரம் அஜீர்ணத்தினால் ஏற்பட்டு மலம் பேதியாக ஆரம்பிக்கும்பொழுது ரக்தம் ஸாதாரணமாய் மலத்துடன் போவதில்லை. பித்தத்தைக் கோபிக்கச்செய்யும் அபத்தியத்தினால் தான் பிறகு ரக்தம் போகத் தொடங்குகிறது.

பிரவாஹிகா எனப்படும் சீதபேதி வயிற்றுக்கடுப்பிலும் பித்தத்தின் கொதிப்பினுல் பெருங்குடலில் ஏற்படும் புண்ணிலிருந்து ரக்தம் மலத்துடன் வெளியாகிறது. அது ரக்தப் பிரவாஹிகை. ஆந்திரிகஸந்நிபாதம் என்ற கடுமையான ஜ்வரத்தில் இரண்டாவது வார இறுதியில் சிறுகுடலில் க்ஷதம்-புண் ஏற்பட்டு, மலக்கலப்பில்லாமல் தனி ரக்தப் பேதியாவதுண்டு. 'ரக்தபித்தம்' என்ற நோயில் கீழ் நோக்கி பேதிபோல் போகும் பொழுது கெடுதலேயடைந்த மலத்துடன் கலந்து ரக்தம் பேதியாகின்றது. ரக்தாதிஸாரம், ரக்தப்பிரவாஹிகா, ரக்தபித்தம் ஆந்திரிக ஸந்நிபாத ஜ்வரத்தில் ரக்த ஸ்ராவம் இந்த உபத்திர வங்களுக்கு எல்லாம் காரணம் நோயின் துவக்கத்தில் கவனம் செலுத்தாததும், அதிகமான அபத்தியம் செய்வதுமே. ஆரம்பத்திலேயே சிகித்ஸை செய்து கொண்டால், அல்லது வைத்தியரிடம் காண்பித்து மருந்து வாங்கி சாப்பிடாவிடிலும் கடுமையான அபத்தியம் செய்யாமலிருந்தாலே, குடலில் புண் ஏற்படாது, ரக்தமும் வெளிப்படாது.

மலச்சிக்கலினுல் மலம் இறுகிக் கஷ்டப்பட்டு வெளியாகும் பொழுதும், அர்சஸ் என்ற மூல வியாதியினுல் சிறு ரக்தக் குழாய்களில் க்ஷதம் ஏற்பட்டு ரக்தம் வெளியாகும். இதை அதிஸாரத்தில் சேர்ப்பதில்லே. மலம் பேதியாகாததால். ரக்தாதி ஸாரத்தில் கூடுதலாக உண்டாகும் சில விசேஷ உபத்திரவங்கள் உண்டு. அவையாவன : ஜ்வரம், வயிற்றில் குடலில் குறிப்பிட்ட இடத்தில் நல்லவலி, நீர்பருக அதிக ஆவல், உடல்பூராவும் ஒருவித எரிச்சல் உணர்வு, மலத்துவாரத்தில் புண் எரிச்சல்.

ரக்தாதிஸார சிகித்ஸை : ஆரோக்கியம் 1966 ஆகஸ்டு இதழில் பித்தாதி ஸாரத்திற்குக் கூறப்பட்டுள்ள சிகித்ஸை ரக்தாதி ஸாரம் வராமல் தடுக்கக்கூடியது, வந்ததையும் சமனம் செய்யக்கூடியது. அதன்படி செய்வது போதும். மேலும், கைகண்ட சில மருந்துகளேக் கூறுகின்ருேம்.

அயாபான் என்று ஒரு பச்சிலேச்செடி. இது தெ ஞட்டில் காணப்படவில்லே. வடநாட்டில் வடகிழக்குப் பிரதேசங்களில் மிகுதியாய் தாஞய் விளேகின்றது. மூலிகை பறித்து விற்பனே செய்பவர்கள் நகரப்புறங்களிலும் கொண்டுவந்து விற்கின்றனர். இப்பச்சிலே எந்தவிதமான ரக்தப்போக்கையும் எந்நிலேயிலும் வெகு சீக்கிரத்தில் சமனம் செய்யும் சக்திவாய்ந்தது. இதை அரைத்து வெட்டுக் காயங்களில் வெளியில் காயத்தின் மேல் வைத்துக் கட்டினுல், பீறிடும் ரக்தம் நின்றுவிடும். ஸந்நிபாத

மேற்கூறிய பச்சிலைகள் கஷாயப்பிரயோகம் எல்லாம் கிராம வாஸிகளுக்கு மிக எளிது. பொருட்செலவின்றி சீக்கிரம் நோய்களைத் தாங்களே விலக்கிக் கொள்ளலாம். நகர வாஸிகளுக்கு எளிதில் செய்து கொள்ளமுடியாது. நகர வாஸிகளுக்கும் சுலபமாய் தாங்களே தயாரித்துப் பிரயோகிக்கக் கூடிய, நல்ல மருந்து முறைகளாவன :

மாயாபலாதி சூர்ணம்

மாசிக்காய், இலவம்பிசின், பூங்காவிக்கல், கொம்பரக்கு, படிக்காரம். பூங்காவிக்கல்லைக் கொஞ்சம் நெய்தடவி வறுத்து எடுத்துப் பொடித்துக்கொள்ளவும். படிக்காரத்தை அப்படியே சுத்தமான இரும்புக்கரண்டியில் உருக்கிப்பொரித்து எடுத்து சூர்ணம் செய்து கொள்ளவும். மற்ற மூன்று சரக்குகளை அப்படியே தனியாக நன்கு சூர்ணம் செய்து ஸம எடையாகச் சேர்த்துக்கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

குழந்தைகள் முதிர்ந்தவர்கள் எல்லோரும் உபயோகிக்கலாம். 5 அரிசி எடைமுதல் 25 அரிசி எடை வரையில் வயதுக்கேற்றபடி அளவு தேனில் சாப்பிடவும். ஒரு நாளில் 3, 4 தடவைகள் வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண், மலதுவாரப்புண் எல்லாவற்றையும் ஆற்றும். ரக்தப் போக்கை உடனே தடுக்கும். இந்த சூர்ணத்தை ரக்தக்கசிவை நிறுத்த மேலுக்கும் உபயோகிக்கலாம்.

நாக கேஸராதி சூர்ணம்

சிறுநாகப்பூவின் கேஸரம்	20 கிராம்
வில்வப்பிஞ்சின் வற்றல்	10 ,,
மாதுளம்பிஞ்சின் வற்றல்	10 ,,
கசகசா	10 ,,
இலவம்பிசின்	10 ,,
ரோஜா மொட்டு	10 ,,
ஏலரிசி	1 ,,
சந்தனத்தூள்	1 ,,
மாசிக்காய்	1 ,,
ஆக	100 கிராம்.

ஒன்று சேர்த்து ஸூக்ஷ்ம சூர்ணம் செய்து கொள்ளவும். ஒரு நாளில் 4 தடவைகள் 4 மணிக்கொருதரம் தேனில் 1 கிராம் வரையில் வயதுக்கேற்றபடி சாப்பிடவும். ரக்தம் மலத்துடன் வெளியாவது நிற்கும்.

குடலில் புண் ஆறத்தாமதமாகி கொஞ்சம் நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து மலத்துடன் ரக்தம் வெளியாகிக்கொண்டிருந்தால், அங்கு உள் மருந்துகளுடன் மலத்துவாரத்தின் வழியாக பஸ்தி செய்யவும். மாசிக்காயைப் பொடித்துக் கஷாயம் செய்து அதில் 16 அவுன்ஸ் கஷாயத்தில் பொரிக்காத படிக்காரத்தூள் ½ தோலா அளவு கரைத்து அதை பஸ்தி (எனிமா) செய்யவும் ஒருநாளில் 2 தடவை செய்யலாம். 2, 3 நாட்களில் ரக்தம் சுத்தமாய் நின்று விடும். உதும்பரஸாரம் அத்தியிலேயிருந்து செய்யும் ரஸக்கிரியா. உள்ளே சாப்பிடுவதற்கும், பஸ்தி செய்வதற்கும் ரக்தாதி ஸாரத்தில் ஒரு சிறந்த மருந்து.

நாள்பட்ட ரக்தாதிஸாரத்தில் குதபாகம், மல துவாரத்தில் வேக்காடு ஏற்படும். இந்த உபத்திரவம் படிக்காரத்தூளேயும் மாசிக்காய்தூளேயும் வெண்ணெயில் குழைத்து துவாரத்தின் உள்ளும் வெளியும் தடவ ஆறிவிடும். பசளேக்கீரையை அரைத்து கனமாய் வைத்துக்கட்டினுலும் புண் ஆறும்.

ரக்தாதிஸாரம் சமனமான பின்பு முக்கியமாய் சரீரத்தில் ரக்தக்குறைவைப் போக்கி ரக்தவிருத்தி ஏற்படுவதற்கு துவக்கத்தில் இரும்புசத்து சேர்ந்த மருந்து ஹிதமாகாது உஷ்ணப்படுத்தும். கர்ப்பூர சிலாஜது பஸ்ம, பிரவாளபிஷ்டி, திருணகாந்த (கஹருபா) பிஷ்டி, ஜஹரமோஹரா பிஷ்டி இவைகளில் சிலவகைகளேச் சேர்த்தோ தனியாகவோ கொஞ்ச நாட்கள் வைத்தியரின் மேற்பார்வையில் சாப்பிடவேண்டும். ரக்தவிருத்தி ஏற்படும். 'பிறகு அவசியமாயின் காஸீஸ ஸிந்தூரம் கர்ப்பூரசிலாவர்க்கத்தில் ஏதாவது ஒன்றிரண்டு பஸ்மங்களுடன் சேர்த்து சாப்பிடவும். நல்ல ரக்தபுஷ்டி ஸ்திரமாய் உண்டாகும்.

ரக்தாதிஸாரத்தில் முக்கியமான பத்தியம் புளிப்பு, உரைப்பு உப்பு சுவையுள்ள பண்டங்கள் தள்ளுபடி. துவர்ப்பு, கசப்பு, தித்திப்பு சுவையற்றவை உபகாரம். தித்திப்பு மாதுளம்பழரஸம் எந்த நிலேயிலும் மிக நல்லது. புளிக்காத சாத்துக்குடி ஆரஞ்சு, திராக்ஷைப்பழங்கள் சாப்பிடலாம். ஆரம்பத்தில் அதிகம் புளிக்காத மோர் நல்லது. ஆமநிலே தாண்டியபிறகு ஆட்டுப்பால் அதிக நல்லது. தீபனம் ஏற்பட்டபிறகு நெல் பொரிமாவு, திணேப் பொரிமாவு உபகாரமாகும், அடுத்தபடி அன்னம் மோருடன் சாப்பிடும்பொழுது புளியாரைக்கீரை கருவேப்பிலே சேர்த்து துவையல் தொட்டுக்கொள்ளவும், கொஞ்சம் பிசைந்து சாப்பிடவும் மிகவும் ஏற்றது.

மூலிகைத் தோட்டம்

டாக்டர் V. நாராயண ஸ்வாமி H. P. I. M.

शतं वो अंब धामानि सहस्रमुत वो रुहः ।
अधा शतक्रत्वो यूयं इमं मे अगदं कृत ॥

"ஒஷதிகளாகிய தாய்களே! நீங்கள் நூற்றுக்கணக்கான இடங்களில் முளைக்கிறீர்கள்! நீங்கள் ஆயிரக்கணக்கான உருவங்களில் தோன்றுகிறீர்கள்! நீங்கள் புரியும் பணிகளோ அநந்தம். இவனையும் நோய் நொடியற்றிருக்கச் செய்யுங்கள்!"

யஜுர் வேதத்தில் ஓஷதி ஸூக்தத்தில் இப்படி ஒரு பிரார்த்தனை. எந்த வயதினனாயினும், எந்த தேசத்தினனாயினும் ஒவ்வொரு மனிதனும் கூறக்கூடிய பிரார்த்தனை இது.

புள்ளி விவரங்களைக் கொண்டு பார்க்கும் போது 90 சத விகித நோய்கள் மிக சுலபமாகத் தீர்க்கக் கூடியவையே. எளிய பொது மருந்துகளே இவைகளைக் குணப்படுத்த முடியும். 10–15 சத விகித நோய்களே மிகவும் தேர்ந்த நிபுணர்களின் உதவியை நாடக் கூடியவை. அவைகளிலும் 5 சத விகிதத்துக்கு உட்பட்டவையே சஸ்திர சிகித்ஸை நிபுணரின் உதவியை நாடக்கூடியவை. ஆகவே பெரும்பாலான நோய்கள் எளிதில் பெரிய நிபுணரின் உதவியில்லாமலே கை வைத்யத்தாலேயே குணமாகக் கூடியவை அத்தகைய கை வைத்ய முறைகள் சில ஆண்டுகள் முன்வரை பழக்கத்திலிருந்து வந்தன. இப்போதும் சில கிராமத்துப் பெரியோர்கள் இம்முறைகளைப் பயன்படுத்தி நன்மை பெறுகிறார்கள். ஆனால் அத்தகைய பெரியோர்களின் எண்ணிக்கை வேகமாகக் குறைந்து வருகிறது. அதற்குப் பதிலாக வயதானவர்கள் கூட சிறிய நோய்களுக்குக் கூட பிரசித்தமான பெரிய மருந்துகளையே மாத்திரை காப்ஸ்யூல் முதலியவைகளையே கையாள ஆரம்பித்துள்ளனர். செலவையும் சிக்கனத்தையும் கருதாவிட்டாலும், ஆரோக்கிய நோக்கிலும் இம்முறை கெடுதலையே விளைவிக்கும். சிறிய வியாதிகளுக்கு மிகவும் சக்தியுள்ள உயிர்கொல்லி (ஆண்டி பயாடிக் மருந்துகளையும் விஷ மருந்துகளையும் கொடுத்தால், அம்மருந்துகளுடன் பழகிய உடல்நிலையில் வரவர இவைகளை விடக் கடுமையான மருந்துகளையே உபயோகிக்க நேர்வதும் பிறகு எந்த மருந்துக்கும் நோயே அசையாமலிருப்பதும் நேரிடுகிறது. ஆகவே சாதா நோய்களில் எளிதான மூலிகை மருந்துகளையே உபயோகித்து வருவது நல்லது.

மூலிகைகளில் சில எங்கும் பயிராகும். எக்காலத்திலும் கிடைக்கும். தோட்டம் போட வசதியுள்ளவர்கள் இவைகளை வளர்க்கலாம். குடியிருப்பைச் சுற்றிப் பசுமையாக செடி கொடிகளை வளர்ப்பது மிகவும் விரும்பத்தக்கது. நல்ல மணம் பரப்பும் பூச்செடிகள், பசுமையான புல்தரை, மனம் கவரும் அழகுத் தோற்றமுள்ள பசுஞ்செடிகள், இவைகளுடன், தோற்றத்திற்கு மாத்திரம் அழகான வேறு வகையில் பயன் தராத செடி கொடிகளின் ஸ்தானத்தில் மூலிகைச் செடிகளுக்கு இடமளிக்கலாம். மூலிகைகளுக்கென தனி பூமியோ, உரமோ, பயிர் முறையோ தேவைப்படுவதில்லை. அத்தகைய மூலிகைகளில் சிலவற்றை இங்கு குறிப்பிடுகிறோம். இவைகளை யாதொருவித பயமுமின்றி உபயோகிக்கலாம்.

ஆடா தோடை – வேலி அடைப்புகளாக இவைகளைப் பயிராக்கலாம். இலைகளும் வேரும் பட்டையும் மருந்தாகப் பயன்படுபவை. இலைச்சாறும் வேர் கஷாயமும் அரை அவுன்ஸ் அளவில் தினம் 2–3 வேளை சாப்பிட இருமல் சளி குணமாகும். ஜ்வரம் தணியும். இலைகளை அரைத்து வெட்டுக்காயப் புண்களில் வைத்துக் கட்ட சீழ் வைக்காமல் ஆறும்.

நொச்சி – இதுவும் ஆடா தோடை போலவே பயிராகக் கூடியது. இலைகளைக் கஷாயமாக்கி ½ – 1 அவுன்ஸ் அளவிலோ, சாறு பிழிந்து ¼ – ½ அவுன்ஸ் அளவிலோ சாப்பிட தலைவலி நீங்கும். வயிற்றிலுள்ள கிருமிகள் நீங்கும். இத்தழைகளை ஜலத்தில் போட்டு கொதிக்க வைத்து அதன் ஆவியை முகத்தில் படும்படியாகப் பிடித்துக்கொண்டு வேது பிடிக்க மார்பிலும் தலையிலும் கட்டிய சளி நீங்கி தலைவலி குறையும். காது நன்கு கேட்கும். இலைகளை அரைத்துப் பற்றுப்போட வீக்கம், பூச்சி கடிகளால் ஏற்படும் தடிப்பு, அரிப்பு கீல்வாயு வீக்கம் முதலியவை நீங்கும். இதே நோய்களுக்கு இந்த இலை கஷாயத்தை உள்ளுக்கும் சாப்பிடலாம்.

மருதோன்றி – மருதாணி. இதன் இலைகளை அரைத்துப் பூச கால்களில் உள்ள வெடிப்பு, உள்ளங்கால் எரிச்சல், நீங்கும். இதன் இலைகளை டீ மாதிரி போட்டுச் சாப்பிட வெட்டை நீங்கும். படை, சொரி போன்ற தோல் நோய்களில் இதன் பட்டையை அரைத்துப் பூச குணம் தரும்.

மாதுளை – பழத்திற்காகவும் இதைப் பயிராக்கலாம். இதன் தோலை வயிற்றுப் போக்கிலும் வயிற்றுக் கடுப்பிலும் சாப்பிட நல்லது. வயிற்றிலுள்ள கீரிப் பூச்சிகளையும் இது வெளியாக்கும் வென்னீரில் இந்தப் பழத்தோலைப் போட்டுக் கஷாயமாக்கி வடிகட்டிச் சாப்பிடலாம்.

பிரண்டை - விடமின்ஸி அதிகமுள்ள கொடி: மேலேறிப் படரும் கொடியாக இதைப் பயிராக்கலாம். உணவுப் பொருள் களில் இதன் சாறு சேர்த்துச் சமைக்கலாம். நல்ல பசியைத் தூண்டும். ஜீர்ண கோச நோய்களில் பலவகைகளில் உதவும்.

தூதுவளை - இலையின் நல்ல பசுமையான தோற்றத்திற்காக இதை வளர்க்கலாம். இந்த இலை இருமல் கபக்கட்டு இவைகளைப் போக்கும். பலவீனமுள்ளவர்களுக்கு இது பலமளிக்க மிகவும் ஏற்றது

துளசி - மார்ச்சளி, இருமல், இவைகளில் உள்ளுக்குச் சாப் பிடவும் காது வலியில் சாறு பிழிந்து காதில் ஊற்றவும், பூச்சிகடி யில் மேல் பூசவும் நல்லது. இலையை வாயில்போட்டு சுவைத்தால் தொண்டைக் கட்டு நீங்கும். சிறு குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் சளி இருமலில் இதன் சாறு ஒரு டீ ஸ்பூன் அளவு, தேன் சேர்த்துக் கொடுக்க நல்லது.

பொன்னுன் கண்ணி - இது உணவுப் பொருளாகக் கீரை போல உபயோகிக்கலாம். நல்ல மூலிகை. தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர கண் பார்வை கூர்மையாக இருக்கும்.

கரிசலங்கண்ணி - மஞ்சள் கரிசாலை - இரண்டும் சிறந்த மூலிகைகள். ரக்த மின்மையால் ஏற்படும் சோகை, காமாலை இவைகளில் நல்லது. கீரையாக அயச்சத்து உடலில் சேர இதை உபயோகிப்பது உண்டு. நீர் தேங்கு மிடங்களுக்கருகே இவை களைப் பயிராக்குவது எளிது.

வல்லாரை - சற்று நிழலுள்ள இடங்களில் ஜலத்தேக்கத்தின் பக்கத்தில் இதைப் பயிராக்கலாம். இதன் இலை 3-4 சேர்த்துக் கொத்துமல்லி விதையும் சர்க்கரையும் அதனுள் வைத்து மடித்துக் கசக்கிச் சாப்பிடக் குழந்தைகளின் வயிற்றுக் கடுப்பு தணியும். இலையை தினமும் காலையில் மென்றுவர திக்கல் குறையும். இதன் இலையை நிழலிலுலர்த்திச் சூர்ணமாக்கியோ இலையை அரைத்த விழுதையோ பாலுடன் சாப்பிட ஞாபக சக்தி அதிகமாகும்.

இவை எல்லாம் பல பொது நோய்களில் எளிதான வீட்டு வைத்யமாக அன்றும் இன்றும் நல்ல குணம் தருபவையாகவே இருக்கின்றன. இவை நோயின் ஆரம்ப நிலையிலேயே உப யோகிக்கப்பட்டால் டாக்டரைக் கூப்பிடத் தேவையே ஏற்படாமல் போகலாம். இவைகளை யாவரும் பயமின்றி உபயோகிக்கலாம். கேடு விளைவிக்காதவை. குழந்தைகளும் பெரியோர்களும் உப யோகிக்கலாம். நம்மிருப்பிடத்தைச் சுற்றியுள்ள தோட்டமே நமக்கு ஆரோக்கியமளிக்கட்டும்.

———

குழந்தை வளர்ப்பு

(கௌமார பிருத்தியம்)

தாயின் ஆஹாரம்

இளங் குழந்தைகட்கு தாய்ப்பால் தான் உத்தம உணவு. அதன் அதனுடைய தாயின் பால் தான் சிரேஷ்டம். தாயின் உணவிலிருந்து தாய்ப்பால் உண்டாகிறது. தாய் அருந்தும் ஆஹாரம் பரிசுத்தமாய் புஷ்டி பலம் அளிக்கத்தக்கதாய் இருப்பின் தான் தாய்ப்பால் சிறப்பாகும். அதைப் பருகும் சிசு புஷ்டி பலத்துடன் நோயற்று வளரும். தாயின் உணவு கெடுதலானல் தாய்ப்பால் கெடும். கெட்ட பாலைக் குடிக்கும் குழந்தைக்குப் பல வித நோய்கள் வரும். ஆதலால் தாயார் தனது ஆஹாரத்தில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். தனது தேஹத்தை நல்ல திருடமாயும் ஆரோக்கியமாயும் காப்பாற்றிக் கொள்வதில் அனவரதம் ஜாக்கிரதையாய் இருக்க வேண்டும்.

தாய்க்கு சரீர தாட்டிகம் கொடுப்பதும், தாய்ப்பாலின் அளவையும் ஸத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்வதுமான ஆஹாரங்கள் :—

சுத்தமான பசுவின் பால், தயிர், மோர் வெண்ணெய், நெய், பழங்கள், தேங்காய் பச்சைக் காய்கறிகள், கீரைகள், உளுந்து, பயறு, நிலக்கடலை, துவரை மஸூர்டால் ஆகிய பருப்புகள், புழுங்கலரிசி; கைக்குத்தலரிசி, கோதுமை. கிழங்குகளில் இளம் முள்ளங்கி, காரட்டு, வெங்காயம். பூண்டு, தண்ணீர் விட்டாங் கிழங்கு பால் முதுக்கன் கிழங்கு, இவைகள் உத்தமம் கருணை சேனை பீட் ரூட்டு மத்யமம். உருளைக்கிழங்கு சேம்பு சர்க்கரை வள்ளி அதமம். காய்களில் பழுத்த பூஷணிக்காயும், கீரைகளில் அம்மான் பச்சரிசிக் கீரையும் தாய் பாலை வளர்க்கும் குணம் அதிகமுள்ளவை. அடிக்கடி சாப்பிடுவது நன்மை. குடிநீரில் இளநீர் நல்லது. அதன் வழுக்கையும் நல்லதே. மாம்ஸத்தில் வெள்ளாட்டு இறைச்சி ஸூப்பு உத்தமம். கோழி முட்டை பச்சையாக அடித்து அருந்தல் நல்லது. வெந்தது நல்லதல்ல. மீன் குழந்தைக்கு மூன்று மாதம் முடியும் வரை ஆகாது. உப்புக்கண்டம் காய்ந்த கருவாடு முதலிய காரமிட்ட வத்தல் எப்பொழுதுமே ஆகாது.

புஷ்டிக்குத்தேவை என்று இவ்வகை உணவுகளை அபரிமிதமாய் அகாலங்களில் அருந்தவே கூடாது. அதிகக்கெடுதலையே தரும். தாய் தனது ஜீரண சக்தியைப் பிரதிவேளையும் கவனித்துக் கொண்டு, ஒருவகையையே அதிகமாகவோ தினந்தோறுமோ

புசிக்காமல் திட்டமிட்டுக் கலந்து, காலங்களில் சாப்பிடவேண்டும். தனது உடலுக்கும், இளங்குழந்தையின் குடலுக்கும் ஒத்துக் கொள்ளாதவைகளை ஆராய்ந்து பார்த்துத் தள்ளிவிடவேண்டும். பெரியோர்க்கும் சரி, குழந்தைகட்கும்சரி, எல்லோருக்கும் பொதுப்படையாக ஒரு திட்டம், உணவின் அளவு வகைகளில் நிர்ணயிக்க முடியாது பலருக்கு ஒத்துக்கொள்ளும் ஒருவகை உணவு, ஏதோ சிலருக்கு சில ஸந்தர்ப்பங்களில் ஒத்துக் கொள்ளாமல் இருக்கும். ஆதலால் தாய் அவரவரின் தேஹத்திற்கும் பழக்கத்திற்கும் ஏற்றபடி யோஜித்துச் சாப்பிட வேண்டும். குழந்தைக்கு ஸத்து நிறைந்த தாய்ப்பால் தட்டில்லாமல் நிரம்ப கிடைக்கவேண்டும். இதற்கு மூலாதாரம் தாயின் திடம், தேக ஆரோக்கியம். அதற்கு உணவு முக்கியம். தகுந்த முறைப்படி உண்ணவேண்டும் என்பதே கருத்து.

குழந்தைக்கு மப்பு கட்டும் என்ற அதிக பயத்தினால் சிலர் தாய்க்கு பிரஸவித்து இரண்டு மூன்று மாதங்கள் முடிய மிகவும் குறைந்த அளவில் ஆஹாரம் கொடுக்கின்றனர். ஜீர்ணம் அக்நி தீபனம் தீவ்ரமாக வேண்டுமென்று மிளகு திப்பிலி தேசாவரம் பெருங்காயம் புளி மிகுதியாய் கூட்டி வெத்தக்குழம்பு சாதமே இருவேளையும் தருகின்றனர். இந்தப்பழக்கம சரியல்ல. தாய் சேய்களின் புஷ்டிக்கு குந்தகம். தாய்க்கு ரக்த மூலக்கடுப்பு, வாய்ப்புண் சோகைகள் ஏற்படும். தாய்ப்பால் சுண்டும். இவ்விதம் மிக ஸத்துக்குறைந்த காரமான ஆஹாரம் கொடுப்பவர் சிலர். தாய்க்குக் காலையில் தயிரும் பழயசாதமும் போடுகின்றனர். தயிருடன் பழயது சாப்பிடுவதால் ஓரளவு உடல் நிலைமை சரிக்கட்டலாம். ஆயினும் மிதமிஞ்சிக்காரம் சேர்ப்பது நல்ல பழக்கமல்ல. தாயின் ஜீரணசக்தி நன்றாயிருந்தால், பிரஸவித்த பதினோராவது நாளிலிருந்து கிரமமாய், நல்ல புஷ்டிதரும் ஆஹாரம் குழந்தைக்கு மப்பு தட்டாமல் கவனித்துக்கொண்டு சாப்பிடவேண்டியது அவசியம். தாய் அருந்தும் காபி, பானங்களின் நஞ்சு குழந்தைக்கு ஹிருதய துர்பலத்தைச்செய்யும். ஆதலால் தாயார் காபி, டீ பானங்களைக் கண்டிப்பாய் தவிர்க்க வேண்டும். காபி டீயே கெடுதல் செய்யும்பொழுது புகையிலை, மதுபானம், சாராயம் கலந்துள்ள மருந்துகள் தாய் உபயோகித் தால் அவை குழந்தையை அதிகமாய் கெடுக்கும்.

தாயின் ஆசரணை

தாய்ப்பாலில் நன்மையும் தீமையும் தாயின் உணவினால் உண்டாகக்கூடியது போல், தாயின் ஆசரணைகள் தூய்மையான மனப்பான்மையுடன் பரிசுத்தமான பழக்க வழக்கங்கள்'

தாய்ப்பாலை தூய்மையாகவும் செம்மையாகவும் போஷிக்கின்றன. விபரீதங்கள் விபரீதங்களை விளைவிக்கின்றன. ஆதலால் தேஹத்தின் தூய்மை, மனதின் தூய்மை இரண்டையும் தாயார் எப்பொழுதும் பெற்றிருக்கவேண்டும்.

சரீர ஸம்பந்தமான ஆசரணைகள் — ஸ்நாதாநுலிப்தா : சரீரத்தின் ஸர்வ அங்கங்களையும் தினசரி மஞ்சள் பூசி ஸ்நானத்தினுல் சுத்தி செய்து, வியர்வையினுல் துர்வாடை ஏற்படாமல் பூசிக்கொள்ளுதல். பூச்சுக்கு சந்தனம் விலாமிச்சம் வேர் பூலாங்கிழங்கு இம்மூன்றையும் வழவழவென சூர்ணம் செய்து உபயோகித்தல் இந்நாளில் விற்பனை செய்யப்படும் பவுடர்களைப் பார்க்கிலும் சிலாக்கியமானது.

சுத்த வஸ்த்ரதாரிணீ : சுத்தமான ஆடைகளையே அணிய வேண்டும். தினசரி ஜலத்தில் துவைக்கவும், தோல் வியர்வையை உறிஞ்சவும், பருத்தி நூல் ஆடையே ஆரோக்கியம் தரக்கூடியது. பட்டும் மற்ற செயற்கை நூலாடையும் உகந்ததல்ல.

அலங்கிருதா : இக்காலத்திலும் சில இல்லங்களில் பிள்ளைப் பெற்றுளுக்கென தனியாக வைத்துள்ள பழய கிழிந்த சேலைகளை உடுத்தி, எவ்வித அணியுமின்றி வைக்கின்றனர். இது மிக அசட்டுத்தனம். மெல்லிய, தூய, அழகான ஆடைகளையும், மிதமான ஆபரணங்களையும், மலர்களையும் அணிந்துகொண்டு தான் தாயார் எப்பொழுதும் இருக்கவேண்டும். இவை தாயாருடைய ஸந்தோஷத்திற்காக மட்டுமல்ல. குழந்தையின் மனச்சந்தோஷத்திற்கு மிக முக்கியம். குழந்தை ஜன்மாந்தர ஸம்ஸ்காரத்தினுல் ஜனனமானது முதற்கொண்டு அருகில் கண், காது முதலிய அதன் ஐம்புலன்களுக்கும் புலப்படும் வஸ்துக்களில் இருந்து இன்பத்தையும் துன்பத்தையும் உணரத்தொடங்குகிறது. ஆதலால் குழந்தையைப் பெறும் மாதா எப்பொழுதும் சுசிருசி யாயும் ஸந்தோஷமாயும் இருக்கவேண்டியது அவசியம்.

பிரம்ஹசாரிணீ – புருஷனுடன் சேர்க்கை கூடாது. இதனுல் பல விதத்தில் நன்மை. தேஹக்கட்டு குன்றுது. பிரம்மசர்யம் தாய்க்கு விதிக்கும் நோக்கம், இங்கு சீக்கிரத்தில் திரும்பவும் கர்ப்பம் தரிக்காமல் இருப்பதற்கு மட்டுமல்ல. அந்த நோக்கமாயின் கருத்தடை உபாயங்களைக் கையாண்டு கொண்டு சேர்க்கையை அனுபவிக்கலாம் என்று எண்ணலாம். அதல்ல. முக்கிய நோக்கம் தாய் காம உணர்ச்சிக்கு வசப்படாமல் இருந்தால் அவளிடம் சுரக்கும் பால் சிசுவிற்கு நல்ல புஷ்டியளிப்பதாக இருக்கும் என்பதே ஆதலால் பிரஸவம் முதல் குறைந்தது ஆறு மாதங்க

முடிய, மைதுனம் இல்லாமல் பிரம்மசர்யத்தைத் தாய் மேற் கொள்ள வேண்டும். குழந்தையின் தந்தையான புருஷனுக்கும் பிரம்மசர்யத்தை அநுஷ்டிக்க, இந்திரியங்களை வசப்படுத்த, மனதை அடக்கியாளும் பழக்கத்திற்கு இது ஒரு நல்ல ஸந்தர்ப்பம் வாய்க்கச் செய்கிறது.

தாய்க்கு குழந்தை வளர்ப்பில் ராத்திரி தூக்கமின்மை ஏற்படு வதால், பகலில் நல்ல ஓய்வும் கொஞ்சம் தூக்கமும் அவசியம். கடினமில்லாத தகுந்தபடி உடற்பயிற்சியும் தாய்க்கு இன்றியமை யாதது. மலச்சிக்கல் ஏற்பட விடக்கூடாது. அடிக்கடி பேதிக்கும் சாப்பிடக்கூடாது. தினசர்யை ருதுசர்யைகளை முடிந்தவரை அநுஷ்டிக்க வேண்டும். தாய்சேய் இருவர் நலம் மேன்மை களுக்கு தாயின் தேஹ ஸம்பந்தமாய் இவை யெல்லாம் தேவை.

மனது ஸம்பந்தமான ஆசரணைகள் : *சீலவதீ* – நல்ல ஒழுக் கம் உடைமை.

அசபலா - சஞ்சல சித்தமில்லாமல் ஒழுக்கத்தில் மன உறுதி.

அலோலுபா – வீண் சபலத்திற்கு இடமில்லாமல் பேராசை யின்றி கிடைத்ததைக்கொண்டு மகிழ்ச்சியுடனிருத்தல்.

அவ்யஸநீ - மனக்கெடுதலை விளைவிக்கும் சூதாட்டம் முதலிய விளையாட்டுக் கார்யங்களிலும் அடிமையாக்கும் காபி, டீ மது புகை யிலை முதலிய பண்டங்களிலும் ஈடுபடக்கூடாது.

அவ்யக்ரா – பொறுமை, குழப்பம், தடுமாற்றம், அடங்கா உணர்ச்சி இவைகளை விலக்க வேண்டும்.

அக்ஷுத்ர கர்மிணீ – அற்பமான, இழிவான, தாழ்ந்த, கொடுமையான கார்யங்களை ஒழிக்க வேண்டும்.

சிந்தாலஸ்ய பயக்ரோத சோக கர்வ விவர்ஜிதா – மூளைக்கு அதிக ஆயாஸம் தரும் படிப்பு, ஆராய்ச்சி, தொழில், உத்யோகம் இவைகளை விலக்க வேண்டும். வெறும் சோம்பேறித்தனத்திற் கும் இடமாயிருக்கக் கூடாது. சுறு சுறுப்பாய் இருக்கவேண்டும். கோபம், பயம், சோகம், மூன்றும் கூடாது. இவை தத்க்ஷணத்தில் நேரிடையாகத் தாய்ப்பாலைத் தாக்குபவை. அகந்தை இறுமாப்பு களைக் களைந்து, பெரியோர் நண்பரின் உபதேசங்களைக் கேட்டு நடக்கும் மனப்பான்மையுடன் இருக்க வேண்டும்.

இந்த மனோ தோஷங்கள் தாயின்பாலைக் கெடுத்து அதை அருந்தும் சிசுவையும் கெடுக்கின்றன. தாய்ப்பால் கொடுப்பதை

நிறுத்திய பிறகும் தாயார் இந்த நல்லொழுக்கங்களை அநுஷ்டிக்கவே வேண்டும். அவளுடைய மனத்தூய்மைக் குறைவு அருகில் வளரும் குழந்தையை சீக்கிரம் கெடுக்க வல்லது.

மேற் கூறிய உடல் உள்ளம் பற்றிய நல்லொழுக்கங்களுடன் குழந்தைப்பேணில் மேன்மை பயக்கும் தாய்க்குணங்களாவன :—

சுசிஸ்மிதா சுத்த சித்தா – பரிசுத்தமான அந்தரங்க அன்பையும் மகிழ்ச்சியையும் வெளிக்காட்டும் புன்னகையுடன் ஸதா முகம் இருக்க வேண்டும். இந்த உயர் நிலையை அடைய நிர்மலமான சித்த விருத்தியுடன் இருக்க வேண்டும்

வத்ஸலா – குழந்தையிடம், அது எப்படியிருப்பினும், எப்பொழுதும் அன்பு நிறைந்தவளாயிருக்க வேண்டும்.

பிரதிபாவதீ – ஸமயோசித புத்திசாலித்தனம். குழந்தைக்கு திடீரென நிகழும் கஷ்டநிலைகளை உடனே தடுக்கும் ஸாமர்த்தியம் பெற்றிருக்க வேண்டும். மேலும், சிசு ஹ்ருத்போத குசலா பாலதந்த்ரே ஸுசிக்ஷிதா குழந்தையின் வெளித் தோற்றங்களிலிருந்து அதன் இன்ப துன்பங்களின் அநுபவங்களை அறியும் ஆற்றல் தாய்க்கு அத்யாவசியம். குழந்தை பராமரிப்பு வளர்ப்பு, நோய்கள் வராமல் தடுக்கும் முறைகள், வந்த நோய்களுக்கு கை வைத்திய முறைகள் இவைகளில், தான் தாயாக ஆவதற்கு முன்பே பயிற்சி பெற்றிருக்க வேண்டும்.

பண்டைக் காலத்தில் குடும்பங்களில் வாழ்க்கை இருந்ததால், சிறு பிராயத்திலிருந்தே பெண்களுக்கு வீட்டில் வளரும் குழந்தைகளின் பராமரிப்பில் பயிற்சியும் பழக்கமும் தானகவே ஏற்பட்டு விடும் சூழ்நிலை இருந்தது. இக்காலத்தில், கல்லூரிகளில் அதிலும் ஹாஸ்டல்களில் தங்கி, கல்லூரியிலிருந்து அடுத்தபடியாக, முதியோருடன் கூட வசிக்க முடியாதபடி, புருஷனுடைய உத்யோக ஊர்களில் தனிக் குடும்பம் நடத்த வேண்டிய சூழ்நிலையே எங்கும் பரவியுள்ளது. ஸமர்த்தையாய் வயதாகியே விவாஹமாவதால், விவாஹமான உடனே குழந்தை வந்து விடுகிறது. பட்டதாரிப் படிப்புள்ளவளாயினும், பிள்ளை வளர்ப்பில் சிறிதும் அநுபவமில்லாததால், சாதாரண தினசரி குழந்தைக்குச் செய்ய வேண்டியவைகளைக் கூடச் சரிவரச் செய்யத் தெரியாமல் அங்கலாய்க்கிருள். இந்த அவலநிலை ஸமூகத்திலிருந்து விலகுவதற்கு, ஒவ்வொரு பெண்மணியும் விவாஹத்திற்கு முன்பே, அல்லது புருஷனகம் புகும் முன்பே, குழந்தை வளர்ப்பு சாஸ்திரத்தில் பயிற்சி கண்டிப்பாய் பெற வேண்டும்.

தீபாவளி வருகிறது

தமிழ் நாட்டினர் கொண்டாடும் பண்டிகைகளில் மிகச் சிறந்தது தீபாவளி. தீபாவளி - தீபங்களின் வரிசை. மூன்று நாட்கள் தொடர்ந்து இறைவனின் ஸந்நிதியில் தீப வரிசைகளை வைப்பதே இதன் முக்கிய அம்சம். வட தேசத்தில் இப்படித்தான் இதைக் கொண்டாடுகிறார்கள். நாம் அதைக் கார்த்திகை மாதத்தில் அப்படிக் கொண்டாடுகிறோம். நரக சதுர்த்தசி என்று அதற்கு மாற்றுப் பெயருண்டு. பூமி தேவியின் பிள்ளை நரகன். அசுரத் தன்மை பெற்று உலகை துன்புறுத்தியவனைக் கிருஷ்ண பகவான் ஸம்ஹரிக்கிறார். அவன் தன் அசுர குணம் நீங்கியதும், பலரைத் துன்புறுத்திய தன் அழிவு நாளை, மக்கள் பண்டிகையாகக் கொண்டாடும்படி ஸ்ரீ கிருஷ்ணனை வேண்டிக் கொள்கிறான். அவனது மனோபீஷ்டத்தை இன்றும் அன்றைய தினத்தைப் பண்டிகையாக கொண்டாடி பூர்த்தி செய்கிறோம். அசுரத்தன்மை நீங்கும் அறிகுறியாக வெடிகளும் வாணங்களும் வெடிக்கப்படுகின்றன. விடியற்காலையில் மற்ற நாட்களில் தவறானதெனத் தள்ளப்பட்ட எண்ணெய்க் குளி அன்று நரகனின் திருப்திக்காக செய்யப்படுகிறது. பண்டிகையும் கொண்டாட்டமுமாக இவ்வாண்டு தீபாவளியும் நமக்கு எல்லா மங்களங்களையும் அளிக்கட்டும்.

அளவுக்கு மீறினால் அம்ருதமும் விஷம். இதை எல்லாவற்றிலும் பொருத்திப் பார்த்துக் கவனத்துடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும். சிறுவர்கள் விஷயத்தில் கவனம் அதிகம் தேவை. கொண்டாட்ட வேகத்தில் தன்னை மறந்து தவறு நேரும். ஆகவே பெரியோர்கள் மிகக் கவனம் செலுத்த வேண்டும். வாணமும் வெடியும் களிப்பைத் தருமளவில் - அந்த முறையில் அமையச் செய்ய வேண்டும். எரிச்சலும் அங்கஹீனமும் ஏற்பட இடமளிக்கக் கூடாது. ஆபத்து விளைவிக்கும் வாணங்களையோ வெடிகளையோ தகுந்த பாதுகாப்பின்றி உபயோகிக்க இடமளிக்கக் கூடாது. அவைகளை வாங்காமலிருத்தலே நலம். தேசத்தின் நிதி நெருக்கடியில் - துர்பிக்ஷத்தில் வேடிக்கைக்காக அதிக அளவில் செலவு செய்வது நியாயமுமல்ல. கொண்டாட்டத்திற்காகக் காசை அதிக அளவில் கரியாக்குவது அவசியமுமல்ல.

கலப்படமான எண்ணெய் மாவு முதலிய பண்டங்களில் தயாரித்து விற்கப்படும் பக்ஷணங்கள் மற்றொரு கட்டுப்பாட்டிற்குரிய விஷயம். நல்ல பண்டங்களைக் கொண்டு சிறிதளவில்

பக்ஷணங்கள் முதலியவைகளைச் செய்தாலே போதும். நிறைய - வரிசை வரிசையாகச் செய்வது அவசியமுமல்ல. உணவு நெருக்கடி நிலையில் நேர்மையுமல்ல. இவைகள் விஷயத்தில் நிதானமாயிருப்பதே தேக ஆரோக்கியம். அதுவே தேச சேவையுமாகும்.

தீபாவளி லேகியம்

தீபாவளிக்கென மருந்து தயாரிப்பது உண்டு. அதன் செய்முறையை பலர் கேட்டு எழுதியுள்ளனர். 1964 அக்டோபர் இதழில் விவரமாக உள்ளது. சுருக்கமாக இங்கு தரப்படுகின்றது திப்பிலி, 50 கிராம். ஓமம் 50 கிராம், கண்டந்திப்பிலி 50 கிராம். ஏலரிசி 5 கிராம். ஜாதிக்காய் 5 கிராம், சுக்கு 25 கிராம், மிளகு 25 கிராம். ஜீரகம் 25 கிராம். கொத்துமல்லி விதை 25 கிராம் ஜாதிக்காய் ஏலரிசி நீங்கலாக மற்றவைகளை லேசாக வறுத்துக் கொள்ளவும். எல்லாவற்றையும் இடித்துத் தூளாக்கிக் கொள்ளவும். வெல்லம் 300 கிராம் அளவு எடுத்து ஜலத்தில் கரைத்துப் பாகாக்கி அதில் 50 கிராம் நெய் விட்டு இந்த சூர்ணத்தைப் போட்டுக் கிளறிக் கொள்ளவும். மப்பும் மந்தாரமுமாக இருக்கும் இந்நாட்களில் வயிற்றில் மப்பு தட்டாமல் பசி ருசி ஏற்பட இது நல்லது.

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலியுகம் 5068
பராபவ, கார்த்திகை
மலர் 4.

1966
நவம்பர்
இதழ் 11.



धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

உ

பிரார்த்தனை

मैत्रीं भजताखिलहृज्जेत्रीं आत्मवदेव परानपि पश्यत ।
युद्धं त्यजत स्पर्धां त्यजत त्यजत परेष्वक्रममाक्रमणम् ॥
जननी पृथिवी कामदुघाऽऽस्ते जनको देवः सकलदयालुः ।
दाम्यत दत्त दयध्वं जनताः श्रेयो भूयात्सकलजनानाम् ॥

அருள் வாக்கு

மைத்ரீம் பஜதாகிலஹ்ருத்ஜேத்ரீம் ஆத்மவதேவ பராநபி பச்யத
யுத்தம் த்யஜத ஸ்பர்த்தாம் த்யஜத த்யஜத பரேஷ் வக்ரமமாக்ரமணம்
ஜநநீ ப்ருத்வீ காமதுகாஸ்தே ஜநகோதேவ: ஸகலதயாளு:
தாம்யத தத்த தயத்வம் ஜநதா: ச்ரேயோ பூயாத் ஸகலஜநாநாம்.

எல்லோருடைய உள்ளத்தையும் கவரும் நட்புப்பான்மையைக் கடைபிடியுங்கள்! பிறரையும் தன்னைப்போலக்காண்க! சண்டை, பொறாமை, பிறர் மீது முறையின்றி ஆக்கிரமிப்பு இவைகளைக் கைவிடுக! உலகமக்களே! நம் எல்லோருக்கும் தாயான பூமிதேவி வேண்டுவதைச் சொரிபவளாக இருக்கிறாள். தந்தையான இறைவன் எல்லோரிடத்தில் அளவற்ற தயைக் காட்டுபவனாக இருக்கிறான். உலக நியதிகளுக்குக் கட்டுப்படுங்கள்! யாசிப்பவர்களுக்கு வேண்டியதை வாரி வழங்குங்கள்! எல்லோரிடமும் தயைகாட்டுங்கள். எல்லா மக்களுக்கும் நல்வாழ்வு கிட்டட்டும்.

— காஞ்சி காமகோடி பீட ஜகத்குரு சங்கராசாரிய ஸ்வாமிகள்.

உண்பதிரு பொழுதொழிய மூன்று பொழுதுண்ணோம்,
உறங்குவதிரா வொழியப் பகலுறக்கஞ் செய்யோம்.
மண் பரவு கிழங்குகளிற் கரணையின்றி புசியோம்
வாழையிளம் பிஞ்சொழியக்கனி யருந்தல் செய்யோம்
பெண்கடமை திங்களுக்கோர் காலமன்றி மருவோம்
பெருந்தாக மெடுத்திடினும் பெயர்த்து நீரருந்தோம்
நண்பெறவே யுண்டபின்பு குறுநடையுங் கொள்வோம்
நமனுர்க்கிங்கேது கவை நாமிருக்குமிடத்தே.

ஒருநாளில் இரண்டே வேளைகள் சாப்பிடுவோம். மூன்று வேளைகள் சாப்பிடமாட்டோம். இரவிலே உறங்குவோமே தவிர பகலிலுறங்க மாட்டோம். மண்ணினுள் படர்ந்து வளரும் கிழங்கு வகைகளில் கரணை யொன்றைத்தவிர மற்றவைகளைச் சேர்க்கமாட்டோம். வாழையின் இளம் பிஞ்சான காயைத்தவிர முற்றிய காயைச் சாப்பிடமாட்டோம். மாதம் ஒருமுறை மட்டும் ஆண் பெண்ணுறவை வைத்துக் கொள்வோம். பெருந்தாக மெடுத்திடினும் உண்ணும்போது நடுநடுவே நீர்பருகாமல், உண்டபின்னரே நீரருந்துவோம். உண்டபின் சிறுநடையாகச் சிறிது நேரமாவது நடப்போம்.

ஆறுதிங்கட்கொருதடவை வமன மருந்தயில்வோம்
அடர் நான்கு மதிக்கொருகாற் பேதியுரை நுகர்வோம்
தேனுமதி யொன்றரைக்கோர் தரநசியம் பெறுவோம்
திங்களரைக்கிரண்டுதரஞ் சவரவின்புறுவோம்
வீறுசதுர்நாட்கொரு கா நெய் முழுக்கைத் தவிரோம்
விழிகளுக்கஞ்சனம் மூன்றுநாட்கொருகாலிடுவோம்
நாறுகந்தம் புஷ்பமிவை நாட்கொருகாலிடுவோம்
நமனுர்க்கிங்கேது கவை நாமிருக்குமிடத்தே.

ஆறு மாதங்களுக்கொருதடவை மேனுக்கி வாந்தியாகச் செய்து கபதோஷங்களைப் போக்கிக் கொள்வோம். நான்கு மாதங்களுக்கொருதடவை பேதியாகும்படி மருந்து சாப்பிட்டுக் குடல் தோஷங்களைப் போக்கடித்துக் கொள்வோம். ஒன்றரை மாதங்களுக்கொருதடவை நசிய மருந்திட்டுத் தலைப்பகுதி நோய்கள் வராமல் பாதுகாப்போம். வாரத்திற்கொருமுறை க்ஷவரம் செய்துகொள்வோம். நான்கு நாட்கொருமுறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்போம். மூன்று நாட்களுக்கொருமுறை கண்களுக்கு மையிடுவோம். தினந்தோறும் வாசனைமிக்க சந்தனம் பூ முதலியவைகளைத் தரிப்போம்.

பகத்தொழுக்கு மாதரயங் கரந்துடப்பமிவை தூட்
பட நெருங்கோந் தீபமாந்தர் மரநிழலில் வசியோம்

சுகபுணர்ச்சியசன பசனத்தருணஞ் செய்வோம்
துஞ்சலுணவிருமலஞ் சையோக மழுக்காடை
வகுப்பெடுக்கிற் சிந்துகச மிவை மாலை விடுப்போம்
வற்சலந் தெய்வம் பிதுர் சற்குருவை விடமாட்டோம்
நகச்செலமும் முளைச்செலமும் தெரிக்குமிடமணுகோம்
நமனுர்க்கிங்கேது கவை நாமிருக்குமிடத்தே.

மாதவிடாய் படும் ஸ்திரீகளிருக்குமிடத்தில் பறக்கும் தூசி, ஆடு கழுதை இவை நடக்கும்போது ஏற்படும் தூசி, துடப்பத்தால் பெருக்கும் போது பறக்கும் தூசி இவை மேலே படும்படி நெருங்க மாட்டோம். இரவில் தீபத்தின் நிழல், மனிதரின் நிழல், மரநிழல் இவைகளில் ஒதுங்கமாட்டோம். போஜனம் ஜீர்ணமாவதற்கு முன்னர் காமசுகமனுபவியோம். தூக்கம் உண்ணுதல், மல மூத்திரங்களைக் கழித்தல், காமசுகம், தலையைவாரிக் கொள்ளுதல் இவைகளை மாலைவேளைகளில் செய்ய மாட்டோம். தான் வளர்க்கும் பசு, தனது தெய்வம், தாய்தந்தையர், குரு இவைகளை வணங்குவோம். நகத்திலிருந்தும் சிகையிலிருந்தும் தெரித்து ஜலம் விழுமிடத்தில் அது மேல்படும்படி நெருங்கமாட்டோம். ஆகவே நோய்களை முன்னிட்டுத்தான் பின்தொடரும் யமனுருக்கு நாமிருக்குமிடத்தில் என்னவேலை?

புனித நீராட்டியல்பு

நீராடும் போழ்தில் நெறிப்பட்டார் எஞ்ஞான்றும்
நீந்தா ருமியார் திளையார் விளையாடார்
காய்ந்த தெனினுந் தலைமொழிந் தாடாரே
ஆய்ந்த அறிவி னவர்.

புண்ணிய தீர்த்தங்களில் நீராடும் பொழுது, நெறிப் பட்டவர்கள்

எஞ்ஞான்றும் — ஒருநாளும் நீந்த மாட்டார். உமியார் — தீர்த்தத்திலும் அதனருகில் கரையிலும் வாய் கொப்பளித்து எச்சிலை யுமிழமாட்டார். திளையார் — பிறருக்கு இடையூருக அதிக நாழிகை நீரில் அமுங்கி மூழ்கிக்கொண்டு துளைந்து விளையாடவும் மாட்டார். எண்ணெயின்றி தலை காய்ந்திருந்தாலும் தலைக்கும் சேர்த்து மூழ்காமல் கழுத்தளவிற்குக் குளிக்க மாட்டார்.

ஆரோக்கியம் அளிக்கும் விஞ்ஞானம், தர்மசாஸ்திரம், பொது ஸமூஹவியல் இவைகள் அனைவற்றையும் ஆய்ந்த பேரறிவுடைய வரின் மரபு இது.

(ஆசாரக் கோவை)

கடிதங்களுக்குப் பதில்

நீர் கோர்த்துக் கொள்ளுகிறது

"எனக்கு அடிக்கடி நீர் கோர்த்துக் கொள்ளுகிறது. வெளியூரில் சென்றால் அந்த ஊரிலுள்ள கிணறு குளம் முதலியவைகளின் ஜலம் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஸ்னானம் செய்தால் உடன் தலைகனம் சளி என்று தொடர்ச்சியாக உபத்திரவம் வந்து உடல் சரியாக ஒருமாதமாகிறது. என்ன செய்வது?

எந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்தாலும் சளி பிடிக்காமலிருக்கத் தக்க பலத்தைத் தோல் பெருமலிருப்பதே நீர் கோர்த்துக் கொள்ளக் காரணம். நமது தோலில் ஒரு மெழுகு கசிந்து கொண்டிருக்கிறது. உடலிலுள்ள கொழுப்பின் ஓர் அம்சமே இது தோல் நெய்ப்புடனும் மென்மையுடனும் வழவழப்பாகவு மிருப்ப தற்கு அதுவே காரணம். அந்த மெழுகின் இடைவிடாத உற்பத்தி தடைபெறும் போதோ, உற்பத்தி தடைபடாதிருந்தும் செயற்கையாக நாம் அதை அழிக்கும் போதோ, நோயினுல் அது உருகி மறையும் போதோ தோல் வரண்டு விடுகிறது. சோப்பு, சிகைக்காய் தூள் முதலியவற்ருல் தோல் வரளுமளவிற்குக் தேய்த்துக் குளிப்பவனுக்கு இந்த மெழுகின் பாதுகாப்பு குறைந்து தோல் வரண்டு விடுகிறது. ஜ்வரம் முதலிய கடுமையான நோய்கள் நீண்ட நாட்கள் வாட்டும்போது தோல்புறம் அதிகமாகக் காங்கை வசப்படுவதால், இம் மெழுகு வாடிக்குறைந்து விடுகிறது. தோலில் இம் மெழுகு இருக்கும் வரை தோல் ஜலம்பட்டால் நனைவதில்லை. நெய்ப்புள்ள விரிப்பில் ஜலம் ஊருமல் மேலாகச் சென்றுவிடுவது போல ஜலம் மேலாகவே பட்டு அகன்றுவிடுகிறது. இந்த மெழுகு நன்கு குறைந்து விட்டால் தோல் நனைந்து நீரைத் தன்னிடம் சேர்த்துப் பிரியாமல் செய்து விடுகிறது. தலையில் நீர் கோர்த்துக் கொண்டால், தலைபாரம், சளி, இருமல் உண்டாகிறது. உடலில் ஜலம் கோர்த்துக் கொண்டால் உடல் கனம், விரைப்பு முதலியவை உண்டாகின்றன.

தோல் வரண்டிருக்கும் நிலையில் அதிகக் கனமுள்ள சில நீர்கள் இவ்விதம் நீர்கோர்வையை உண்டாக்குகின்றன. அதிகப் புழக்கத்தில்லாத கிணற்றுநீர், வடிகால் ஜலத்தைத் தாங்கிச் செல்லும் வாய்க்கால் நீர், தேங்கி நிற்கும் ஆற்று நீர், பாத்திரத் தில் பிடித்து வைத்திருந்து ஓரிரு நாட்களான நீர் இவை எல்லாம் நீர் கோர்வையை உடனடியாகச் செய்யும். வென்னீர் அல்லது

கொதித்துத்தன் சூடாக ஆறிய நீர், நீர்க்கோர்வையைச் செய்வதில்லை. புதிதாக உள்ள நீரில் குளிக்கப் போகுமுன் லேசாகத் தலையில் எண்ணெய் தடவிக் குளிப்பவர்களுக்குப் பெரும்பாலும் நீர்க் கோர்வை ஏற்படுவதில்லை.

வாத்து நீரில் மிதந்து செல்கிறது. அவ்விதம் மிதந்து செல்ல அதற்கு உதவுவது அதன் உடலிலும் இறக்கைகளிலும் உள்ள மெழுக்குப் பூச்சே. அதைச் சோப்பு போட்டுத் தேய்த்து அலம்பி அதன் மெழுக்குப் பூச்சைக் கரைத்து உடன் ஜலத்திலிட்டால், அதுவும் நீரில் அழுந்தித் தத்தளிக்கும். இறகிலும் உடலிலும் நீர் கோர்த்துக் கனத்து விடுவதே அதற்குக் காரணம்.

தோல் வரண்டுள்ளவன் நீர்வாடையுள்ள வெளியில் சிறிது நேரம் இருந்தாலும் அவனுக்கு நீர்கோர்வை, முன் மண்டைவலி முதலியவை ஏற்படும். அடிக்கடி சளி, தலைவலி ஏற்படக் காரணமே உடலின் சீதோஷ்ணச் சகிப்புத் தன்மைக் குறைவே—அதாவது தோல் வரண்டிருப்பதே.

அடிக்கடி நீர்கோர்வை ஏற்படுபவர்கள் கீழ்கண்ட பாதுகாப்புகளைச் செய்து கொள்வது நல்லது. சோப்பு சிகைக்காய் முதலியவைகளைத் தோல் வரளுமளவிற்குத் தேய்த்துக் கொள்ளாமலிருப்பது; முடிந்தால் சோப்பை முழுவதுமே தவிர்ப்பது; சிகைக்காயையும் அரப்பையும் புழுக்கி உலர்த்தித் தூளாக்கி உபயோகிப்பது; சிகைக்காய் அரப்பு முதலியவைகளை மிளகாய் முதலியவைகள் அரைத்த மிஷின்களில் அரைக்காமல் தனியே அரைப்பது அல்லது வீட்டிலேயே தயாரித்துக் கொள்வது; சிகைக்காய் முதலியவைகளுடன் அதன் காரத்தையும் வரட்சியையும் குறைக்கு மாறு கடலைமா பயற்றுமா அரிசிமா இவைகளைச் சேர்த்தே உபயோகிப்பது; குளிக்குமுன் உடலிலும் தலையிலும் மிக லேசாகவாவது எண்ணெய் பூசிக் கொள்வது; ஜலத்தின் சுபாவம்—ஒத்துக்கொள்ளுமா? ஒத்துக்கொள்ளாதா என்றறிய முடியாத இடத்தில் ஸ்நானம் செய்யும் போது அவசியமாகத் தலைக்கு எண்ணெய் தடவிக்கொள்வது; உடலில் வரட்சியும் காங்கையும் அதிகமாகாமல் பலம் குறையாமல் பாதுகாப்பது; இவை நல்ல உபாயங்கள். அஸன வில்வாதி தைலம் தலைக்கும், சந்தனபலா லாக்ஷாதி தைலம் உடலுக்கும் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வது நீர் கோர்வையிலிருந்து நல்ல பாதுகாப்பளிக்கும். சிறு வயதானால் தினமும் சில நிமிடங்களாவது, குறைந்தது 15 நிமிஷங்களாவது ஒழுங்கான முறையில் ஒரே சீராகக் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தேகப் பயிற்சி செய்து வருவதும் நல்லது. உணவிலும் காரமும் புளிப்பும் மிக்க வரண்ட உணவுகளைத் தவிர்த்தல் நல்லது.

———

மீன் எண்ணெய்க்குப் பதில்

—

"என் பையனுக்கு விடமின் ஏ சத்துள்ள மருந்து சாப்பிட்டால்தான் உடல் நிலே குணப்படும் என்கிருர் டாக்டர். மீன் எண்ணெய் சாப்பிடச் சொல்கிருர். அவனுக்கு அது செரிப்பதில்லே. இதற்கு மாற்ருக ஆயுர் வேதத்தில் என்ன மருந்து சாப்பிடலாம்?"

விடமின் ஏ சத்துள்ளதென ஆயுர்வேதம் ஒன்றையும் உபயோகிக்கக் கூறவில்லே. நான்கு ஐந்து வயதாகியும் இரண்டு வயதுக்கான வளர்ச்சிகூட பெருத குழந்தைக்கு இந்த மீன் எண்ணெய் சிகித்ஸை. உணவு உண்பதில் குறைவில்லே. அப்படியே 3-4 தரம் வெளிக்குப் போய்விடுகிறது என்பதுதான் குறை சூனு (சூன-வீங்கிய) வயிறு தள்ளிக்கொண்டு பலூன் மாதிரி வயிறும் குச்சியான கைகால்களும். இந் நிலேயில் வயிறு மந்தம் முக்கிய மானது. ஆகவே கொழுப்பு மிக்க மீன் எண்ணெய் செரிக்கவில்லே. மீன் எண்ணெய்யில் உள்ள அளவிலேயே கொழுப்புச் சத்து உள்ள ஆட்டுப்பால், பசுவின் பால், பசுவின் தயிர், வெண்ணெய், வெந்தயம் இவைகளே ஆகாரமாக உட்கொள்ளலாம். மீன் எண்ணெய் ஒரு உணவுப் பொருள். அம்மாதிரியே தான் இவையும். அக்னி மந்தத்தை நீக்கிப் பசியைத் தூண்டி உதவும் கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலே, முதலியவைகளேத் துவையலாக அரைத்து அதைக்கொண்டு சிறிதளவு அன்னம் சாப்பிட்டு மேல் நன்கு கடைந்த மோர் கருவேப்பிலே போட்டுக்கலந்த அன்னம் சாப்பிடக் குழந்தையைப் பழக்கவேண்டும். சாம்பார், ரசம், அதிக மசாலா உள்ள கறி கூட்டு முதலியவை, எண்ணெய் பொரியல்கள் இவைகளேத் தவிர்க்கவும். கொத்துமல்லியும், கருவேப்பிலேயும் மீன் எண்ணெய்க்குச் சற்றும் குறைந்தவை அல்ல. மீன் எண்ணெய்யில் உள்ள ஏ விடமின் சத்தை இந்தக் கீரைகளின் மூலம் பெற முடியும். இதோ நவீன உணவு ஆராய்ச்சி நிபுணர்கள் கொடுக்கும் புள்ளி விபரம் :—

100 கிராம் உள்ள மீன் எண்ணெய்யில் விடமின் ஏ யின் கணிசம் 50000 யூனிட் எனக் கொண்டால், அதே அளவுள்ள நாம் உண்ணும் சில கீரைகளில் உள்ள விடமின் ஏ கணிச விகிதம் பின் வருமாறு :—

பச்சைக் கொத்துமல்லி	12,500 யூனிட்
பச்சைக் கருவேப்பிலே	12,500 ,,

முருங்கைக் கீரை	11,500 யூனிட்
அகத்திக் கீரை	10,000 ,,
முளைக்கீரை - அரைக்கீரை, வெற்றிலை	10000 ,,
வேப்பிலைக் கொழுந்து	5000 ,,
பசலைக்கீரை	4000 ,,
வெந்தயக்கீரை	4000 ,,

ஆகவே மீன் எண்ணெய்யில் கிடைக்கும் விடமின் ஏயின் அளவை ஸுலபமாக, அதேசமயத்தில் உடலுக்கு ஒரு தொந்தரவும் மனதிற்கு அசிங்கமுமில்லாமல், கொத்துமல்லித் துவையிலிலும் கருவேப்பிலைத் துவையலிலும் பெறமுடியும். மீன் எண்ணெய்யைச் செரிக்க குடலுக்கு அதிகபலம் தேவை. கொத்துமல்லியும், கருவேப்பிலையும் எதையும் செரிக்கும் சக்தியைக் குடலுக்குத் தரக்கூடியவை. ஒரு ஆரஞ்சுப் பழத்தில் உள்ள விடமின் ஸியைவிட அதே அளவில் உள்ள கொத்துமல்லியில் இரண்டு மடங்கு கிடைக்கிறது.

மற்றொரு முக்கிய விஷயம் கவனிக்கத்தக்கது. விடமின் சத்து மிக்க பொருளைச் சாப்பிடுவதால் மட்டும் பலம் புஷ்டி பெற முடியாது. அந்த விடமின் சத்து உடலால் ஏற்றுக்கொள்ளப் பட்டால் மட்டுமே அது பலம் புஷ்டி தரக்கூடும். வாய் வழியே செல்லும் விடமின் உடலில் ஒட்டாதுபோவதால் இஞ்செக்ஷன் வழியே அவைகளைச் சேர்க்கிறார்கள். அவையும் முதல் சில வாரங்கள் உடலில் குணத்தைக் காட்டுகின்றன. பிறகு போட்டுக் கொண்ட அன்றுமட்டும் பலம் தருகின்றன. காபி, டீ போன்று இந்த விடமினும் மனிதனை அடிமைப்படுத்திவிடுகின்றது. இதற்குக் காரணம் எந்த போஷக சத்தையும் உடல் தானே ஏற்றுக்கொள்ளும் சக்தியை இழந்துவிட்டதென்பதே நாம் ஏற்றுக்கொள்ளும் உணவில் உள்ள சத்துப் பொருள்கள் உடலில் சேர்ந்தால் உடலுக்கு வேறு செயற்கை பலகாரி மருந்துகள் தேவையில்லை. உணவுச் சத்து சேரமுடியாத நிலையில் எந்த பலகாரி மருந்தும் நிலைத்த பலனை—பலத்தைத் தர முடியாது.

கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை முதலியவை உணவுச் சத்து உடலில் சேர உதவுபவை. இவை தீபனவகுப்பில் சேரும். ஜீர்ணகோச உறுப்புகளின் சக்தியைத் தூண்ட உதவுபவை. ஆகவே மீன் எண்ணெய்க்கு மாற்று என்ன என்ற எண்ணத்தை விட்டு உடல் கோளாறு என்ன ? அதை எப்படி அகற்றுவது ? என்ற சிந்தனையில் இறங்குவது நல்லது.

ஆகாரப் பையில் சுறுசுறுப்பு அதிகமாக்கக் கூடிய உணவு தேவை. அதற்கு அதிகக் காரமில்லாத, அதேசமயத்தில் பசி தூண்டக்கூடிய - ருசி அளிக்கக்கூடிய உணவு என்ற வகையில் மிளகு ஜீரகப்பொடி, கொத்துமல்லி விதைப்பொடி, ஐங்காயப் பொடி, அஷ்டசூர்ணம் (இதில் பெருங்காயத்தின் அளவைக் குறைத்துச் சாப்பாட்டுடன் சேர்ப்பதற்காகவெனவே தயாரித்துக் கொள்ளுதல் நல்லது). கொத்துமல்லித் துவையல், கருவேப் பிலைத் துவையல், பொதினாத் துவையல், புளியாரைக்கீரைத் துவையல், புளியாரைக்கீரைக் கூட்டு, நார்த்தைஇலைப் பொடி இவைகளில் ஒன்றுடன் நெய் சேர்த்துச் சில கவளங்கள் சாப்பிடச் செய்யவேண்டும். பாகமடைந்த உணவு குடலில் வெகு வேகமாகச் சென்று உணவுச்சத்து உடலில் சேராமல் அப்படி அப்படியே வெளியேறுவதை இந்த உணவு திட்டமே ஓரளவு தடுக்கும். சாம்பார், ரசம் இவைகளின் அளவைக் குறைப்பதும், முடிந்தால் முழுவதும் தவிர்ப்பதும் ஓரளவு உதவும். எளிதில் செரிக்கக்கூடிய கறிகாய்களை வேகவைத்து மசால் பொருள் சேர்க்காமல் சிறிது மிளகு, ஜீரகத்தூள் சேர்த்துக் கூட்டாக்கி துணைப்பொருளாகக் கொள்வதும் நல்லது. பசுவின் மோர் அல்லது எருமை மோரை நன்கு வெண்ணெய் பிரியுமளவு கடைந்து அதில் ஓமம் அல்லது ஜீரகம் தாளித்துச் சேர்த்து கருவேப்பிலையைக் கசக்கிச் சேர்த்து அதைக்கொண்டு பெரும் பகுதி சாப்பாட்டின் அளவை நிறைத்துக்கொள்ள குடல் ஒட்டம் அஜீர்ண பேதி நின்றுவிடும்.

உணவு செரிப்பதற்கும், அஜீர்ணமாகப் பேதியாவதைத் தடுப்பதற்கும் முஸ்தாதிவடி, புக்தஞ்சரிவடி முதலிய துணை மருந்துகளுடன், காங்கை வரட்சியைக் குறைக்க சிருங்கபஸ்மம், ஸ்வதாஸாரம் போன்றவைகளை வெண்ணெய் அல்லது நெய்யுடன் சாப்பிட்டுவர தானே உடல் வளர்ந்து தெளியும் உணவுச் சத்து இடைவிடாமல் சேர்வதால் புஷ்டிதானே ஏற்படும். அடிக்கடி ஜ்வரம், சளி முதலிய நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ள எண்ணெய்க்குளியைத் தவறுமல் அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும். லாக்ஷாதி தைலம். பாலலாக்ஷாதி தைலம், சந்தனபலாலாக்ஷாதி தைலம், அச்வகந்தி பலாலாக்ஷாதி தைலம் முதலியவை இந்நிலை யில் ஏற்ற அப்பியங்க தைலங்கள்.

காமலே

"காமலே இந்நாட்களில் பரவலாகக் காண்கிறது. இது வராமல் தடுக்க என்ன உபாயம்? காமலேக்கான பச்சிலே முறைகள் சிலவற்றை வயதானவர்கள் கூறு கிருர்கள். அவைகளே முறைப்படி எப்படி உபயோகிப் பது? இந்நாட்களில் காமலே பரவலாகக் காண்பதன் காரணம் என்ன?

பருவகாலத்திற்கேற்ப மழை, பனி, வெயில் இவை கிரமமாக மாறி முன்பருவக் குறிகள் குறைவதும் பின் பருவக் குறிகள் கிரம மாக அதிகமாவதுமாக மாறும் காலசக்கிரச் சுழலில் சில சமயம் திடீர் திடீரென மாறுதல் காண்கிறது. புரட்டாசியிலும், ஐப்பசி யிலும் நாம் அனுபவித்த பருவ நிலேயை இதற்கு உதாரணமாகக் கொள்ளலாம். புரட்டாசியில் மண்ணுருகக் காயும், விண்ணுருகப் பெய்யும் என்பர். ஐப்பசியிலும், கார்த்திகையிலும் அடைமழையை காணலாம். இவ்வாண்டு இதன் கடுமையை உணர்ந்தோம். ஆனல் நடுநடுவே ஓரிருநாள் மழை நின்று விண்வெளியானதும் கடும்பனி பெய்ததைக் கண்டோம். பனிக்கு இது காலமல்ல. ஒருபுறம் கடுங் குளிரைத்தரும் கடும் மழை, உடனேயே உள் வெப்பத்தை அதிகரிக்கச் செய்து வெளியே குளிரைத் தரும் பனி. இவ்வாறு மாறி மாறி வரும் வெப்பதட்ப நிலே ஜீரண உறுப்புகளே யும் பித்தகோசத்தையும் சீர்கெடச் செய்து குடலில் வேக்காளம், விஷமாக்னி எனப்படும் (ஒருசமயம் நல்ல ஜீரண சக்தியுடன் பசி, உடனேயே பசிமந்தம் — ஜீர்ணமின்மை) என்ற மாறி மாறி வரும் ஜீர்ணக்கோளாறு, மலக்கட்டு, தீவிர பேதி என்றெல்லாம் உபத்திரவங்களேச் செய்கிறது. இதன் ஒரு விளேவே பரவலாகக் காணும் இந்தக் காமலே.

ரத்தக்குறைவு உள்ளபோதும் கடுமையான ஜ்வரம் பேதி முதலிய நோய்களால் உடல் களேத்துள்ளபோதும், கிரமமாக ஆகாரங்களே அதிகப்படுத்தாமல், அவசரப்பட்டு நாக்குச் சபலத் திற்கு உட்பட்டு புளி உப்பு காரம் முதலியவைகளே அதிக அளவில் சேர்ப்பதும் பருவமாறுதல் காரணமாக ஜீர்ணநிலே குன்றியுள்ள போது கருத்தில்லாமல், கவனமில்லாமல், எண்ணெய் புளி காரம் மிக்க உணவை அளவில் அதிகப்படியாகவும், பசி ஏற்படாதிருக்கும் போதே முன் உணவு ஜீர்ணமாகாத நிலேயில் அடிக்கடி சிற்றுண்டி உண்பதும் காரணமாக குடலில் பாதி ஜீர்ணமாகாத தும் பாதி ஜீர்ணமானதுமாக உணவு அரைகுறை செரிமானத்

துடனிருப்பதால் ஆகாரப் பாதையில் ஒருபுறம் புளிப்பும் ஒருபுறம் வரட்சியும் அடைப்பும் அதிகப்பட்டு, பித்தகோசத்திலிருந்து சிறு குடலின் ஆரம்பத்தில் வந்துசேரும் பித்தக் குழாய்களின் வாய் களில் வேக்காளமும் அடைப்பும் காரணமாக குடலில் பித்தச் சேர்க்கை குன்றி ஜீர்ணம் மேலும் தாமதமாகும். இப்படி ஒருவகை காமலே ஏற்படக்கூடும். இதில் மலம் வெளுத்தோ சாம்பல்—மண் நிறத்துடனே காணும். சிறுநீர், கண்களின் வெள்ளேப் பகுதி இவை மஞ்சளாக நிற்கும்.

கடுமையான ஜ்வரம் ஏற்பட்டு தாபம் குறைந்ததும் ஓய்விற் கும் பலவிருத்திக்குமாகச் சிறிது அவகாசம் கொடுக்காமல் வழக்க மான உணவை உண்ண ஆரம்பித்து உடனே தலேக்கு ஜலமும்—எண்ணெய் ஜலமும் விட்டுக் கொண்டாலும் சிலருக்கு உடன் கண் மஞ்சளாகி நீர் மஞ்சளாகிக் காமலே ஏற்படும்.

அதிக வெயிலில் அலேந்துவிட்டு, தோல் சூடு சுயநிலேயடையு முன்னரே ஸ்நானம் செய்வது, எண்ணெய்க்குளி முதலியவைகளா லும் இந்நிலே ஏற்படுவதுண்டு உடலின் இயற்கை சீதோஷ்ண நிலே மாறுதல்களேக் கருத்துடன் கவனித்து இயற்கைக்கு உதவத் தவறும்போது, வெளி சீதோஷ்ண நிலேக்கேற்ப உடலின் சீதோஷ்ண நிலேயின் பாதுகாப்பிற்குப் பொறுப்பாயுள்ள பித்தம் எளிதில் சீர்கெட்டுவிடுகிறது.

இயற்கை ஒவ்வொரு தவற்றிற்கும் நம்மைத் தண்டிப்பதில்லே. என்றோ ஒருநாள், நமது தவறு சூழ்நிலேக்கோளாறு, உடலின் பலவீனநிலே என்றெல்லாம் சமய சந்தர்ப்பங்கள் ஒத்து வரும் போது நம்மை எதிர்பாராத வகையில் தண்டித்துவிடுகிறது. ஆகவே " நான் எப்போதுமே இப்படித்தான் செய்துவருகிறேன். இன்றுதான் இந்தத்தவறு அந்நோய்க்குக் காரணமாகியது. இது ஆச்சரியமே நான் செய்த தவற்றிற்கும் உண்டான நோய்க்கும் காரணகார்யபாவம் பொருந்தாது " என்று இயற்கையிடம் வாதாட முடியாது. இயற்கையும் கடவுள்தானே, கடவுள் நின்று கொல்பவர் அல்லவா ?

இன்று ஏற்படும் காமலேகளில் ஓரளவிற்கு நமது மற்றொரு தவறு காரணமாகிறது காமலேயைப் பற்றி இன்று வெகுவாக ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்டுள்ளது. சமீபத்தில் பாகிஸ்தான் மெடிகல் ஜர்னலில் Cameron, J.D.S., M.D., F.R.S.E. அவர்கள் இது பற்றிய கட்டுரையில் குறிப்பிட்டுள்ளது கவனிக்கத்தக்கது.

" Many of the recent introduction to therapeutics are potentially hepato - toxic or icterogenic and they are

administered so widely that cases of drug Jaundice now claim equal consideration with acute viral hepatitis ".

நவீன வைத்ய முறையில் கடும் முயற்சியின் பலனாகப் பல புதிய சக்திமிக்க மருந்துகளைச் சமீப காலத்தில் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். அவைகள் சிறந்த மருந்துகளாயினும், கல்லீரலில் விஷபரிணாமத்தைத் தருகின்றன. அவைகளைப் பரவலாக உபயோகப்படுத்தும்போது காமலைக்கும் அவையே காரணமாகின்றன. காமலைக்கான மற்ற காரணங்களுடன் இதற்கும் சம அந்தஸ்தே தரவேண்டியிருக்கிறது. ரத்தக் குறைவை ஈடு செய்ய ரத்தக்குழாயில் ஏற்றப்படும் ரத்ததானம் சிலருக்கு புதிய ரத்தம் ஒத்துக்கொள்ளாமல் காமலை நிலையை உண்டாக்குகின்றது. ஓரிரு நாட்களில் தானே அடங்கக்கூடிய ஜ்வர நிலைகளில் கூட நோயாளிகளின் வற்புறுத்தல், அசட்டுப் பிடிவாதம், இஞ்செக்ஷன் அல்லது காப்ஸ்யூல் சாப்பிட்டாலன்றி நோய் இறங்காது என்ற போலி நம்பிக்கை இவைகளின் காரணமாக க்ளோரம்ஃபெனிகால் டெட்ராஸைக்கிளின் போன்ற கடும் மருந்துகளை அளவுக்குமீறி உபயோகிப்பது ; நோயாளியே டாக்டரின் ஆலோசனையின்றியும் டாக்டரின் ஆலோசனையை மீறியும் மருந்துகளை வாங்கி அதிக அளவில் முறையற்று உபயோகிப்பது இவையெல்லாம் நோயணுக்களை அழிக்கும் வேகத்தில் தக்கப் பாதுகாப்பின்மையால் கல்லீரல் பகுதியில் விஷபரிணாமத்தை உண்டாக்கிக் காமலையை ஏற்படுத்திவிடுகின்றன. கடுமையான மருந்துகளை முறையின்றி டாக்டரின் ஆலோசனை யின்றியே உபயோகிப்பதால் ஏற்படும் வியாதிகளின் எண்ணிக்கை வர வரப் பெருகிறது. காமலை என்று சிகித்ஸைக்கு வருபவனிடம் என்ன என்ன மருந்துகளைச் சமீப காலத்தில் சாப்பிட்டாய் என்று கேட்பதும் இன்று அவசியமாகிறது.

பொதுவாகக் காமலையை மூன்றுவிதமாகப் பிரிக்கலாம்

1. உஷ்ணத்தால் கண்ணும் சிறுநீரும் மஞ்சளாகி அசதியும் பசியின்மையும் மட்டும் ஏற்பட்டிருக்கும். ஓய்வுடன் உஷ்ணம் தணிவதற்கான மருந்துகளைச் சாப்பிட்டாலே இந்நிலை குணமாகிவிடும்.

2. மலம் வெளுத்துச் சிறுநீரிலும் கண்ணிலும் மஞ்சள், மலபந்தம், பசின்மை, அசதி, சோம்பல், தளர்ச்சி, காங்கை, ருசியின்மைகாணும். வாயில் எண்ணெய் வழிவதுபோன்று உணரப்படும். இந்நிலையில் குடலுக்குப் பித்தத்தைக் கொணரும் பச்சிலைகளும் ஓய்வும் உணவுக் கட்டுப்பாடும் ஓரளவு எளிதாகக் குணத்தைத் தரும்.

3. மலம் கறுத்து உடல்வீங்கி கல்லீரல் மண்ணீரல்பகுதியில் அதிகவலி, வீக்கம், சோகை, முதலிவை காமலேயின் கடுமையான நிலே. இந்நிலேயில் தேர்ந்தவைத்யரின் உதவியின்றி குணம் கிட்டாது.

முதல் இரண்டு நிலேகளில் குணம் தரக்கூடிய சில வழிகளே இங்கு குறிப்பிடுவோம்.

காமலே என்ற பெயரே உணவிலும் மற்றவைகளிலும் விருப் பத்தைக் குறைப்பது என்பதையே (காமம் லாதீதி) குறிப்பிடும். உணவில் தேட்டம் குறையக் குறைய, களேப்பும் தளர்ச்சியும் அதிக மாகும். ஆகவே ஓய்வு அதிகம் தேவை தினம் ஒரிருதடவை யாவது மலம் இளகிப்போகும்படி திராக்ஷைப்பழம், சூரத்தாவாரை இலே, ரோஜாமொட்டு, கடுக்காய்தோல் இவைகளின் கஷாயமோ பஞ்சஸகாரசூர்ணமோ, திருவிருதாதி சூர்ணமோ, சூரத்தாவாரை விதை ஊரவைத்த ஜலமோ சாப்பிடுவது நல்லது. பழைய அரிசி, பார்லி, கோதுமை, பாசிப்பயறு இவைகளின் கஞ்சி, பசிக்கேற்ற படி கெட்டியாகவும் லேசாகவும் கொடுக்கலாம். உஷ்ணத்தால் ஏற்பட்டிருந்தால் இளநீர், கருப்பஞ் சாறு, கொத்துக் கடலேப் பருப்பை ஊரவைத்த ஜலம், மாதுளம்பழம், வெள்ளரி, கக்கரி, தர்பூஜா இவைகளின் சாறு பிழிந்து சர்க்கரை சேர்த்துக் காய்ச்சிய பானகம் இவைகளே நாவரட்சி நீங்கவும் நாக்கு சுத்த மாகிச் சுவையுணர்ச்சி நன்கு ஏற்படவும் உஷ்ணம் தணியவும் அடிக்கடி சாப்பிடலாம். சீமை இலந்தைப்பழம், ஆல்பகோடாப் பழம், திராக்ஷைப்பழம், நெல் பொரி இவை வாயினுள் அடக்கிக் கொண்டிருந்து சாப்பிட நல்லது. உஷ்ணத்தால் ஏற்பட்டதில் சிற்றுமணக்குத்தழைகளேக் கொண்டு மந்திரித்தும் ஜலத்தில் ஊசிகொண்டு மந்திரித்தும் மஞ்சளே இறக்குவது வழக்கம். நல்ல ஓய்வும் பத்திய உணவும் இருக்க ஒருவார காலத்திற்குள் இதில் குணம் கிட்டும். ருசி-பலம் ஏற்பட்டு மஞ்சள் மறையும்வரை ஸ்நானம் கூடாது. எண்ணெய், புளி, மிளகாய், கடுகு, தள்ளி விடவேண்டும்.

மலம் வெளுத்து ஏற்படும் இரண்டாம் வகையிலும் இவை நல்லவையே அத்துடன் கீழ்க்கண்ட முறைகளில் எதாவ தொன்றையோ இரண்டையோ கையாள்வது நல்லது. நல்ல அனுபவமுள்ள பெரியவர்கள் அல்லது வைத்யரின் ஆலோசனே யின் பேரில் அளவு முதலியவைகளே நிர்ணயித்துக் கொள்ளலாம்.

1. கீழாநெல்லியை வேருடன் பிடுங்கி அலம்பி இடித்து அதன் சாற்றை மட்டும் ½ அவுன்ஸ் அளவு 2 அவுன்ஸ் பசுவின் பாலுடன் தினமும் காலேயில் சாப்பிட்டு வரலாம். சாருகப்பிழியா

மல், துவையலாக அமைத்து நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்துப் பசுவின்பாலுடன் கலந்து சாப்பிடலாம். நோய் கடுமையாக இருந்தால் இத்துடன் 1–2 திப்பிலியும் சேர்த்தரைத்துக் கொள்ளலாம்.

2. மஞ்சள் பூவுள்ள கையாந்தரை – (பொற்றலைக் கையாந்தரை – பொடுதலை) இதையும் அரைத்துச் சாறுபிழிந்தோ, விழுதாகவோ திப்பிலி சேர்த்தோ பாலுடன் சாப்பிடலாம். பொற்றலை கையாந்தரையின் விழுது அல்லது சாறு 200 மிலிலிடர், மிளகுத்தூள் 25 கிராம் இரண்டையும் சேர்த்து ஒரு பீங்கான் பாத்திரத்தில் ஊரவைத்து இளம்வெயிலில் அதை இறுகவைத்து மாத்திரையாக உருட்டும் பதத்தில் அதைக் கழக்கோடியளவு வரும்படி மாத்திரையாக்கி உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ளலாம். இதில் சிறுவர்களுக்கு ஒரு மாத்திரையும் பெரியவர்களுக்கு 2–3 மாத்திரையும் கொடுத்துவரலாம்.

3. துறிஞ்சி நார்த்தம்பழச்சாறு 200 மிலிலிடர், இஞ்சிச்சாறு 100மிலிலிடர், திப்பிலித்தூள் மிளகுத்தூள் வகைக்கு 10 கிராம், தேன் 100 மிலிலிடர், இவைகளைக் கலந்து வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு $\frac{1}{4}$-$\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ் தினம் 3–4 வேளை சாப்பிடலாம்

4. முதல் நாள் இரவில் கொத்துக்கடலையை ஒரு பிடியளவு ஜலத்தில் ஊரவைத்து மறுநாள் காலையில் அதை லேசாக வேக வைத்தோ வேகவைக்காமலோ சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு சுவைத்துச் சாப்பிடலாம்.

5. ஆடாதோடை, மூக்கரட்டை மருதாணி இவைகளில் ஒன்றின் இலையை அரைத்துத் திப்பிலிசேர்த்துப் பாலில் குழப்பிச் சாப்பிடலாம்.

6. கரியபோளம் என்ற கடைச்சரக்கு. இதில் பட்டாணிக் கடலை அளவு எடுத்து வாழைப்பழத்தினுள் வைத்துத்தினமும் விழுங்கிவிடுவது நல்லது.

இவை பித்தக்குழாய் அடைப்பை அகற்றிக் குடலுக்குள் பித்தத்தைக் கொணர்ந்து மலம் வெண்மையாகப் போவதை அகற்றிக் காமலையைக் குணப்படுத்த வல்லவை இவைகளை மஞ்சள் நிறம் மறையும் வரை தொடர்ந்து உபயோகிக்கலாம்.

நவாயஸம், மண்டூரவடகம், யோகராஜலோஹம், குமார்யாஸவம், புனர்னவாஸவம் ஸ்வர்ண மாக்ஷிகபஸ்மம், நாரங்கவில்வாதிலேகியம், தாத்ரீ அவலேஹம், காமலாஹரரஸம் முதலியவை

வைத்யர்களின் மேற்பார்வையில் சாப்பிடத்தக்க மருந்துகள். நோய்நீங்கி நல்லபலம் வரும் வரையில் உணவில் எண்ணெய் கடுகு நீக்குவது அவசியம். மலத்தின் நிறம் சிறிதளவாவது மாறும் வரை நெய்யையும் தவிர்ப்பது நல்லது. பிறகு நெய்யைச் சிறிதளவு சேர்த்து வருவதே நல்லது. மலநிறம் மாறும்வரை நோய் கடுமையாயிருப்பின் உப்பையும் நீக்கி, பசுவின்பால், எருமைமோர் (நன்கு கடைந்து வெண்ணெய் எடுத்தது) இவைகளுடன் பார்லி, பழைய அரிசி, புழுங்கலரிசி, கோதுமை இவைகளின் கஞ்சி சாப்பிட நல்லது. சிறிதுநோய் குறைந்ததும் புளி, எண்ணெய், கடுகு, மஞ்சள்தூள் நீக்கி லேசாக உப்பு மட்டும் சேர்த்து பொரித்த ரஸம் கூட்டு முதலியவை மிளகுக்காரத்துடன் தயாரித்து சாப்பிடலாம். பாசிப்பருப்பு துவரம் பருப்பு, காய்களில் புடலை, இளம்பூஷணிப்பிஞ்சு, தக்காளி. முருங்கைப் பிஞ்சு, கத்தரிப்பிஞ்சு, பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை, பாலங்க்கீரை, புளியாரைக் கீரை, இஞ்சி, நெல்லிக்காய், காசினிக்கீரை, மணத்தக்காளிக்கீரை கொத்தமல்லி, கருவேப்பிலை இவைகளைச் சேர்க்கலாம். ஆடைபுடைக்க இளந்தீயில் எருமைப்பாலையோ, பசுவின் பாலையோ காய்ச்சி ஆடை நீக்கிச் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். எருமைமோர் கடைந்து வெண்ணெய் எடுத்து) சேர்த்துக் கொள்ளலாம். மஞ்சள் குறையக் குறைய எலுமிச்சம்பழம் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். பிறகு பழைய புளியும் சேர்க்கலாம்

மஞ்சள் குறையும் வரை குளிக்கவோ ஸ்நானம் செய்யவோ கூடாது. தோலில் பித்தம் மிகுந்து தோலிற்கும் தசைக்கும் நடுவே வேக்காளம் மிகுந்து தோல் வரண்டிருக்குமானதால், ஸ்நானம் செய்தால் கனம் தலைவலி முதலியவை ஏற்படலாம். மஞ்சள் இறங்கிய பிறகு ஓமத்தையோ மிளகையோ பால் அல்லது ஜலம் விட்டுச் சுடவைத்து உடலில் பூசிக்குளிக்கலாம். வெறும் உஷ்ணத்தால் ஏற்பட்டிருந்தால் உடன் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளலாம். பித்தக்குழாய் அடைப்பு காரணமாக ஏற்பட்டிருந்தால் உடன் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளக்கூடாது. மஞ்சள் நன்கு இறங்கியபின்னரே கவனித்து எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்விக்கவேண்டும். ஓய்வும், உணவில் கண்டிப்பும், உடல் நிலைக்கேற்ப மருந்தும் இருந்தால் எளிதில் இது குணமாகும்.

முன் குறிப்பிட்ட மூன்றாவது நிலையில் வைத்யரின் உதவி அவசியத்தேவை.

———

சிகரெட்டில் உள்ள விஷசத்துக்கள்

பிரிட்டனில் ஆண்களில் நால்வரில் மூவரும் பெண்களில் இருவரில் ஒருவரும், சிறுவர்களில் நால்வரில் ஒருவரும் புகைக்கிருர்கள் என்று கணக்கெடுத்திருக்கிருர்கள். நம் தேசத்தில் அந்த வரம்பை வெகு சீக்கிரம் எட்டிப்பிடித்து விடுவார்கள்— பெண்களைத்தவிர. பழக்கமுள்ளவர்கள் தினசரி 15 சிகரெட் குடிப்பது சகஜம். மருத்துவ நிபுணர்கள் எத்தனை விதத்தில் அபாயச் சங்கு ஊதியும் இதன் உபயோகம் அதிகமாகியே வருகிறது. இதில் என்ன அபாயம் உள்ளது?

சிகரெட்டில் பல ரசாயனப் பொருள்கள் கலந்து உள்ளன அவைகளில் மருத்துவ நிபுணர்கள் திருஷ்டியில் கேடு விளைவிப்பவைகளில் முக்கியமானவை இரண்டு—நிகோடினும் பென்ஸோபைரினும்.

நிகோடின் — புகையிலையின் முக்கியச்சத்து. இது தான் புகையிலையைப் புகையிலையாகக் காட்டுகிறது. நிகோடின் இல்லாத புகையிலை வெறும் கீரை, கசப்பில்லாத வேப்பிலையைப் போல. புகையிலையைச் சிகரெட்டாக்கிப் புகைக்கும்போது நிகோடினின் பெரும் பகுதி புகையாகி வெளியில் காற்றுடன் கலந்து விடுகிறது. மூன்றில் ஒரு பங்கு வாயினுள் செல்கிறது. அதிலும் மிகச் சொல்பமே உடலில் சேர்கிறது. சுவாஸாசயத்தினுள் செல்வதில் ஐந்தில் ஒரு பங்குவரை சரீரத்தில் சேரக்கூடும். சிகரெட்டைப் புகைக்கும்போது அதில் சூடு அதிகமாகும் அளவில் வேகமாக புகையை இழுக்கும்போது வேகமும் சூடும் காரணமாக அதிக அளவில் நிகோடின் உள்ளே சேரலாம். சிகரெட்டின் கடைசிப் பகுதிவரை குடிப்பவர்களுக்கும் ஒட்டுச் சிகரெட்டு குடிப்பவர்களுக்கும் இந்த அபாயம் அதிகம். வேகம் அதிகமாக ஆக நிகோடின் அதிகமாக உள்சேரும்.

நிகோடின் என்ன செய்யும்? இது நரம்பு மண்டலத்தில் வேலைசெய்யும் கடும் விஷம். இதில் ஒரு சொட்டு ஒரு முயலின்மேல் பட்டால் உடன் அதற்கு அதிர்ச்சி வலிப்பு ஏற்படும். இரண்டு சிகெரெட்டிலுள்ள அளவில் நிகோடின் அம்சத்தை இஞ்செக்ஷன் மூலம் உள் ஏற்றிஞல் மனிதன் உடன் இறந்துவிடுவான். ஒரு நாளில் ஒருவன் 20 சிகரெட்டு குடிப்பானேயாகில் அதில் 400 மிலிக்ராம் அளவு நிகோடின் உள்ளது. அதை இஞ்செக்ஷன் போட்டால் மார்பில் குண்டுபட்டவன் போல உடன் மரிப்பான்.

நிகோடினைக்கொண்டு பூச்சி கொல்லி மருந்துகளைத் தயாரிக்கும் தொழிற் சாலைகளில் இக் கலவைகளைச் செய்வதற்கெனவே தனித்த உடலணி உண்டு. ஒரு தொழிலாளி நிகோடினின் சில துளிகள் சிந்தியிருந்த நாற்காலியின் பேரில் உட்கார்ந்தான். அது தோலின்மேல் பட்டதும் இரண்டு நிமிஷத்திற்குள் மயங்கிக் கீழே விழுந்தான். முகம் நீலம் பாரித்துப் பிணம் போலாகி விட்டான். ஆஸ்பத்திரிக்கு எடுத்துச் சென்று அவசர சிகித்சை செய்ததன்பேரில் உடன் குணமாகி வேலைக்கு வந்து விட்டான். மறுபடியும் அதே உடையை அணிந்த அடுத்த க்ஷணமே தலைகுப்புறக்கீழே விழுந்துவிட்டான் மறுபடியும் பழைய கதையே.

சுமாராக நம் தேசத்தில் ஓராண்டில் செலவாகும் சிகரெட்டில் 1 கோடி காலன் நிகோடின் இருக்கும். அதைக்கொண்டு நம் தேசம் முழுவதையுமே அழித்துவிட முடியும்.

நிகோடின் ஏன் கொல்லவில்லை? தனித்து நிகோடினுக்கு அத்தனை சக்தி இருக்குமானால் ஏன் சிகரெட்பிடிப்பவனுக்கு அதேமாதிரி ஆபத்து ஏற்படுவதில்லை? எந்த விஷமும் உடலில் சிறிதளவில் சேர்ந்தால் உடன் ஆபத்து ஏற்படுவதில்லை. எந்த விஷமும் உடலில் சிறிதளவில் சேர்ந்தால் உடன் ஆபத்து ஏற்படாதபடி உடலின் தற்காப்பு சக்தி அமைந்துள்ளது. பழகப் பழக இந்த சக்தி அதிகமாகிக் கொண்டே வருகிறது.

பென்ஸோபைரின் சுவாஸக் குழாயில் வேலை செய்யும் கடும் விஷம். சிகரெட் பிடிப்பவர்களுக்கு உதடு கருத்துவிடுகிறதல்லவா? இப்படி உதட்டைக் கருப்பாக அடிக்கும் தாரில் இது இருக்கிறது. ஒருநாளில் ஒரு பாகெட் புகைப்பவன் ஆண்டில் 840 கன சென்டி மீடர் அளவு இந்தத்தாரை உள்ளே சேர்த்துக் கொள்கிறான். அதாவது தொண்டையை 27 அவுன்ஸ் அளவுள்ள தாரைக்கொண்டு நனைத்திருப்பதாகக் கொள்ளலாம். இதுதான் சிகரெட் புகைக்கும்போது தொண்டையில் செருமலை ஏற்படுத்திக் கோழையை வெளிக் கொணரச் செய்கிறது. தொண்டையில் கரகரப்பு கொடுப்பது இதுவே. இந்தக் கரகரப்பிற்காகவே சிகரெட் புகைப்பவர்கள் உண்டு. அடிக்கடி இப்படி கமறலை ஏற்படுத்துவதே பெருத்த அபாயத்தில் சுவாஸாசயத் தொண்டை புற்றுநோயில் வந்து முடிகிறது என்று மருத்துவ நிபுணர்களின் அபிப்பிராயம். இங்கும் இழுக்கும் வேகத்திற்கேற்ப அபாயம் அதிகமாகிறது. வேகமாக இழுப்பவனுக்கு அப்புகையிலுள்ள சூடு 135°F அளவிற்குமேல் ஏறிவிடுகிறது.

சிகரெட்பிடிப்பனுக்கு உடலில் என்ன மாறுதல் ஏற்படு கிறது ? ஜீர்ண உறுப்புக்களின் தளர்ச்சி—புண் — நல்ல பசியுள்ள போது சிகரெட் குடித்தால் உடன் பசி அடங்கி விடுகிறது. பசி ஏற்படும்போது இரைப்பையிலுள்ள தசைகள் சுருங்கி விரிந்து உணவேற்கத் தாம் தயார் என்று ஒரு வேதனை மூலம் அறிவிக் கின்றன. இந்தத் தசை இயக்கத்தை சிகரெட்புகை தணித்து விடுகிறது. ஆகவே பசி மந்தித்து, அதன் பலனாக உடல் புஷ்டி கிரமமாகக் குறைந்து விடுகிறது. புகையின் சூடும் அதனால் ஏற் படும் பிடுங்கலும் காரணமாக இரைப்பையில் வேக்காளம் ஏற் பட்டு விடுகிறது. இரைப்பையில் ஏற்படும் சங்கடம் காரணமாக புளிப்பு அதிகமாகச் சேர்ந்து தொண்டை எரிச்சல், மார்பு எரிச்சல் வயிற்றெரிச்சல், குடல்எரிச்சல் எனப்படிப்படியாக எரிவு அதிக மாகிக்கொண்டே போகிறது. புகை குடிப்பதை நிறுத்திய சில மணி நேரங்களில் இவ் வேதனைகள் அடங்கித் தெளிவும் பசியும் ருசியும் ஏற்படுகின்றன்ன. பசியுள்ளபோது சாப்பிடுவதற்குப் பதிலாகப் புகைக்கும் பழக்கம் அடிக்கடி ஏற்பட்டால், குடல்புண் இரைப்பைப்புண் ஏற்படுவதுண்டு. புண் ஏற்பட்டபிறகு சிகித் சைக்காகப் புகைப்பதை நிறுத்தினால் சீக்கிரம் குணம் கிட்டுகிறது. குணம் பெற்ற பிறகு புகைக்க ஆரம்பித்தால் மறுபடி புண் ஏற் படுகிறது. ஆகவே இரைப்பையிலோ குடலிலோ புண் உள்ளவர் கள் புகைப்பதை அறவே நிறுத்தினாலன்றி குணம் நிலைப்ப தில்லை.

நரம்புத்தளர்ச்சி—விளையாட்டு வீரர்களுக்கு வெற்றி தருவது, உறுதியுடன் எளிதில் களைக்காமல் நீண்டநேரம் பணியாற்ற முடிவதே. இந்த உறுதியையும் திடத்தையும் சிகரெட் இழக்கச் செய்கிறது. அதிகமாகப் புகைப்பவர்கள், சீராகப் புகைப்பவர்கள் புகைக்காதவர்கள் இம்மூன்று பிரிவுகொண்ட விளையாட்டு வீரர் களைக்கொண்டு ஏழாண்டுகள் தொடர்ந்து நடந்த மூன்று மைல் ஓட்டப் பந்தயப் பரிசோதனையில், புகைப்பிடிக்காதவர்களே அதிகபக்ஷ முதல் ஸ்தானத்தைப் பெற்றார்கள். அதற்கு அடுத்த படியாகச் சீராகப்புகைப்பிடிப்பவர்கள். மிகக் குறைவான ஸ்தானங்களையே அமிதப் புகையாளர்கள் பெற்றார்கள். வடக்கு அமெரிக்காவில் இரு யுனிவர்ஸிடிகளில் புகைபிடிக்காதவர்களை விட புகைபிடிப்பவர்கள் உயரத்தில் 24 சத விகிதமும் மார்புச் சுற்றளவில் 77 சதவிகிதமும் அதிக வளர்ச்சி பெற்றனர் என்றோர் புள்ளிவிபரக் கணக்கு கூறுகிறது. மற்றொரு ஸர்வகலாசாலையில் ஒரு சிறு துவாரத்தினூடே, துவாரத்தின் சுற்றுச் சுவர்களில் இடிபடாமல், ஒரு மெல்லிய கம்பியை (ஆடாமல் அசங்காமல்) பிடித்துக் கொள்ளும் பரிசோதனையில் புகைபிடிக்காதவர்களை விட

புகைபிடிப்பவர்கள் 60 சதவிகிதம் அதிகம் கைப்பதட்டத்தைக் காண்பித்தனர்.

பந்தய வீரர்களுக்குப் பயிற்சியளிப்பவர்கள் புகை பிடிப்பவர்கள். புகைபிடிக்காதவர்களைவிடப் பயிற்சி காலத்தில் சீக்கிரம் களைத்துவிடுவதாகக் கூறுகின்றனர். ஆகவே திடமும் பதட்டமின்மையும், நெஞ்சுறமும் சகிப்புத் தன்மையும் புகை பிடிப்பதால் குறைகின்றன; பதட்டமும் சோர்வும் தளர்ச்சியும் சீக்கிரம் உணரப்படுகின்றன என்பதே இதன் பொருள்.

ஹிருதயக்கோளாறு — நாடித்துடிப்பு 10 – 28 வரை அதிகப்படலாம். (84 – 112 வரை). நாடியின் சீரான நடை பாதிக்கப்பெறலாம். விட்டுவிட்டுத் துடிப்பு புலப்படும். அதை உணரும்போது நோயாளியே பயப்படுவான். ஹிருதயப் படபடப்பு புகைக்காதவர்களைவிட புகைப்பவர்களுக்கு 50 சதவிகிதத்திற்கு அதிகமாக ஏற்படலாம்.

ரத்த அழுத்தத்தை இது இயற்கைபாகவே அதிகப்படுத்தும். ஏற்கனவே ரத்த அழுத்தம் அதிகமாகி ரத்தக் கொதிப்பு அதிகமுள்ளவர்களுக்கு புகைபிடிப்பதால் ரத்த அழுத்தம் மிகவேகமாக ஏறும். புகை பிடிப்பதை நிறுத்தியதும் அழுத்தவேகமும் குறையும். ஆகவே இது தாற்காலிக அதிக அழுத்தத்தைத்தான் தருகிறது.

கைகளிலும் கால்களிலுமுள்ள ரத்தக் குழாய்கள் சுருங்கிவிடுகின்றன. நகக்கணுவிலுள்ள நுண்ணிய குழாய்களில் துவாரம் நன்கு அடைத்துவிடுகிறது. ஆகவே புகைக்க ஆரம்பித்த உடனேயே கைகால்களில் ரத்த ஓட்டம குறைந்து கைகால்களில் சூடு குறைந்து சில்லிட்டுவிடும்.

நிகோடின் ரத்தக்குழாய்களைச் சுருங்கவைக்கிறது. மது அவைகளை விரியவைக்கிறது. ஆகவே மதுவும் புகையும் சேர்த்தால் உடலுக்கு இரண்டு கெட்டான் நிலை. இரண்டும் உச்சநிலை பெறும்போது மதுவின் விரிப்பு சக்தி சிகரெட்டின் சுருக்கசக்தியிடம் தோற்று விடுகிறதாம். ஹிருதய நோயுள்ளவர்கள் புகைக்க ஆரம்பிப்பதால் நோய்கடுமை யடைகிறது. இத்தனை விபரங்களும் மிகப் பெரிய ஆராய்ச்சி சாலைகள் வெளியிட்ட தகவல்கள். விளம்பரத்திற்கும் வியாபார தந்திரத்திற்கும் மசியாத மருத்துவ நிபுணர்களின் உண்மையான ஆராய்ச்சிகளின் முடிவுகள்.

இப்படியெல்லாம் பயங்கர வியாதிகளுக்கு உதவி உடலின் வலிவையும் வனப்பையும் உறுதியையும் குலைப்பதை அறிந்தும் புகையைப் பழக ஆரம்பிக்கும் போது "ஆறிலும் சாவு-நூறிலும்

சாவு தானே'' வியாதி வந்தால் வரட்டும்'' "அதற்காக வாழ்க்கையில் இனிமையை அனுபவிக்காதிருப்பதா" என்றெல்லாம் போலி வேதாந்தப்பேச்சு கிளம்பும். ஆனால் நோய்களின் கொடூரப்பிடியில் சிக்கித்தவிக்கும்போது, புகைப்பதையும் விட முடியாமல், புகைக்கவும் முடியாமல் இருதலைக்கொள்ளி எரும்பாகத் தவிக்கும் போது, தமது முன்னாள் போலிவேதாந்தப் பேச்சுகளின் பயங்கரம் கண் முன் நின்று கொள்ளிவாய் பிசாசு போல் பயமுறுத்தும். விவேகம் எவ்வளவு உதவுகிறதோ அவ்வளவு நிலையுள்ள 'அமைதிகிட்டும்.

குழந்தை வளர்ப்பு

(கௌமார பிருத்தியம்)

தாய்ப் பால்

குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் தரும் தாய், தனது உடல் உள்ளம் உணவு ஆசரணைகளைத் தூய்மையாகக் காப்பாற்ற வேண்டிய பொதுவிதிகளுடன் முக்கியமாய் தாய்ப்பால் சுரக்கும் இடங்களுடைய சுத்தியிலும் செழுமையிலும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். அவைகளுடைய இயற்கை அமைப்பு குழந்தைகளுக்குப் பால் பருகுவதற்குச் சிரமமின்றி எளிதில் ஸு-கமாய் உறிஞ்சுவதற்கு ஏற்றதாய் இறைவனால் இயற்றப்பட்டிருக்கிறது. அவை அதிகம் மேல் நோக்கி நிற்காமல், அதிகம் நீண்டும் தொங்காமல் பருமனே இளைப்போ மிதமிஞ்சி யிராமல், நுனிக் காம்புகளும் சீராக விளங்கவேண்டும்.

காம்புகள் பக்கவாட்டிலோ மேலோ கீழோ அதிகம் ஒதுங்கியிருந்தாலும் நுணிகள் வாய் வைக்கத்தகுதியின்றி உருவாகாமல் நின்றாலும் குழந்தைக்குப் பால் உருஞ்சுவதில் இன்னல்களைச் செய்கின்றன. மிகப் பருமனானாலும் குழந்தைக்குத் கழுத்துச் சுளுக்கு வலி உடனே உண்டாகும். மேல்முகமாயிருப்பது குழந்தைக்குக் கோணல் கண்விழியைக் கொடுக்கும். மிகவும் கீழ் நோக்கித் தொங்கினால் பால் பருகும்பொழுது மூக்கை அடைத்து சுவாஸத்திற்கு சிரமத்தைத் தரும். இவை இயற்கையாக ஏற்படுகின்ற போதிலும், இக்குறைகளை ஓரளவு கணிசமாய் குறைத்துக் கொள்ளமுடியும்

மீசை, தாடி மாத்திரை !

புதுடில்லி, அக்டோபர் 25 — கருத்தடை மாத்திரை யிருக்கிறதே அது பிரச்னைகளைத் தீர்ப்பதைவிட பல பிரச்னைகளை உண்டாக்கக்கூடும். அது பெண்களுக்கு வழுக்கைவிழச் செய்யும். தாடியும் முளைக்கச் செய்யும்.

இது குறித்துப் பல்லாண்டுகளாக ஆராய்ந்துவந்த இரு பிரெஞ்சு மருத்துவர்கள் இவ்வாறு கூறுகின்றனர் என்று இங்குள்ள பிரெஞ்சுத் தூதரகம் வெளியிடும் "பிரெஞ்சுச் செய்தி" குறிப்பிடுகிறது.

கருத்தடை மாத்திரை ஒரு பெண்ணை விகாரமாக்கவும் செய்யலாம் என்றும் அந்த ஆராய்ச்சியில் தெரிய வந்தது. மாத்திரையை உட்கொண்ட பெண்களில் 28 சதவிகிதத்தினரின் தோற்றம் பாதிக்கப்பட்டது என்று பாரிசிலுள்ள குனி–லூயி மருத்துவ மனையைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஃபிராங்காய் மெரிக்கிலனும், டாக்டர் ஜார்ஜ் மெல்கியும் கூறுகின்றனர்.

கருத்தடை மாத்திரையை நீண்டகாலம் உட்கொண்டால் தோலின் நிறம்மாறுவது பெரிய விளைவாகும். பதினெட்டு வயதான பெண்ணொருத்திக்கும், 25 வயதான மங்கையொருத்திக்கும் தலையில் வழுக்கைவிழுந்து, முகத்தில் மயிர் முளைத்ததை அவ்விரு நிபுணர்களும் கண்டனர். கருத்தடைமாத்திரை மனோதத்துவ அதிர்ச்சியையும் பல பெண்களுக்கு கொடுக்கிறது.

அவ்விரு ஆராய்ச்சியாளர்களும் வெளியிட்டுள்ள இத்திடுக்கிடும் முடிவுகளைச் சிறப்புக்குழு ஒன்று ஆராயும்; பிரான்சில் வரவிருக்கும் புதிய கருத்தடைச் சட்டத்தை ஆராய்வதற்காக அக்குழு நியமிக்கப் பட்டுள்ளது. —தினமணி

நமது ராஜதானி புதுடில்லியிலிருக்கும் பிரெஞ்சுத் தூதரகம் இச்செய்தியை வெளியிட்டிருப்பதால், இதன் உண்மையைப்பற்றி ஸந்தேஹம் கொள்ள இடமில்லை. பயங்கரம்தான்.

"கருத்தடை மாத்திரைகளைச் சாப்பிட்ட பலஸ்திரீகளில் சில பெண்களுக்குத்தான், தோல் நிறம் மாறுதல், தலையில் வழுக்கை விழுதல், மீசைதாடி வளருவது போன்ற தீய விளைவுகள் ஏற்

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.

Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

11+1 = 12.

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை




பராபவ
மார்கழி
மலர் - 4

டிசம்பர்
1966
இதழ் - 12

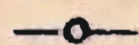





வெளியீடுபவர்:

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்



வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று

தனிப் பிரதி 25 காசுகள்.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்





கலியுகம் 5068
பராபவ, மார்கழி
மலர் 4.



1966
டிசம்பர்
இதழ் 12.





धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

உ

பிரார்த்தனை

गदगणगलनायुःकल्पनोदृढदीक्षैः
अभिमतसकलार्थादानदक्षैः कटाक्षैः ।
अघमखिलमपास्यन्नस्य डिम्भस्य शंभुः
सकलभयनिवृत्तिं सांबमूर्तिर्विधत्ताम् ॥

கதகண கலநாயு: கல்பநோதூட தீக்ஷை:
அபிமத ஸகலார்த்தா தாநதக்ஷை: கடாக்ஷை:
அகமகில மபாஸ்யந்நஸ்ய டிம்பஸ்ய சம்பு:
ஸகல பய நிவ்ருத்திம் ஸாம்பமூர்த்திர் விதத்தாம்.

கணக்கற்ற நோய் நொடிகளைத் தீர்ப்பதையும் ஆயுளை வளர்ப்பதையும் தனது கடமையாகத் தீக்ஷையாக ஏற்றுக்கொண்டு, தம்மை அண்டினவர்கள் விரும்பிய எல்லா புருஷார்த்தங்களையும் தர வல்லவைகளாக விளங்கும் தன் கடைக்கண் நோக்கால், இந்தச் சிறுவனது எல்லா முன் வினைகளையும் களைந்து வேதனைகளை அகற்றி மரணம் ஈருன எல்லா பயங்களையும் போக்கிப் பரமேச்வரன் அருளட்டும்.

—ஸ்ரீதர அய்யாவாளின் தாராவளீ ஸ்தோத்திரம்.

அகங்குளிர வணங்குகிருேம்

இந்த இதழுடன் நான்காமாண்டின் நிறைவைக் குதூகலமாக அனுபவிக்கும் ஆரோக்கியம் தனது தளர் நடையிலும் நன்மையையே கண்ட அபிமானிகளான வாசகர்களின் ஆதரவிற்குத் தமது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறது. ஆயுர்வேதத்தை வகுத்த மஹர்ஷிகளின் நோக்கம் மிக மிக உயர்வானது. அதை எட்ட எட்ட அதன் கம்பீரமும் விரிவும் புலனுகிறது.

धर्मार्थं नार्थकामार्थं आयुर्वेदो महर्षिभिः ।
प्रकाशितो धर्मपरैरिच्छद्भिः स्थानमक्षरम् ॥
नार्थार्थं नापि कामार्थं अथ भूतदयां प्रति ।
वर्तते यश्चिकित्सायां स सर्वमतिवर्तते ॥

"அழிவற்ற நிலேத்த இடம் பெற விரும்பும் மஹர்ஷிகள், இயற்கையிலேயே தர்மத்தில் கருத்துள்ளவர்கள், ஆகவே பொருளீட்டவோ சுகமனுபவிக்கவோ (மட்டும்) உதவும்படியாக அமைக்காமல், தர்மம் செழிக்கவே ஆயுர்வேதத்தை வெளியிட்டார்கள். தர்மம் நிலேக்க உதவுவதே தானும் நிலேத்திருக்கும். ஆகையால் எந்த வைத்யன் பொருளீட்டுவதற்கெனவோ சுக வசதிகள் பெறுவதற்கெனவோ கருதாமல் பூததயை எனும் ஜீவ காருண்யம் என்ற பெருநோக்குடன் சிகித்ஸைத் தொழிலில் ஈடுபடுகிருனே, அவனே எல்லோருக்கும் மேம்பட்டவன்" என்கிருர் சரகர். இதையே லக்ஷ்யமாகக் கொண்டு ஆரோக்கியம் தனது பணியைச் செய்து வருகிறது. இந்த லக்ஷ்ய பலம் ஒன்றினுலேயே இந்த நான்கு ஆண்டு காலத்தில் தன் முன் எழுந்த பல பிரச்னேகளே அது எளிதில் ஸமாளித்துள்ளது. லக்ஷ்யத்தில் நம்பிக்கை வலுக்கவும் இப்பிரச்னேகளே உதவியுள்ளன.

பத்திரிகை சிறப்புறப் பலர் பல துறைகளில் உதவியுள்ளனர். அவர்களுக்கு நமது நன்றி. வேறு சிலருக்கு நன்றியை எவ்வாறு தெரிவிப்பதென்றே புலப்படவில்லே. அவர்கள் தான் விஷய தானம் செய்த வைத்யப் பெரியோர்கள். சரகர் கூறுகிறபடி,

ये तु शास्त्रविदो दक्षाः शुचयः कर्मकोविदाः ।
जितहस्ताः जितात्मानः तेभ्यो नित्यं कृतं नमः ॥

சாஸ்திர மறிந்து கைத்திறம் பெற்று அப்பழுக்கற்ற நடத்தையுடன் சிகித்ஸையில் நிபுணர்களாக, கையடக்கமும் தன்னடக்கமும் பெற்று விளங்கும் தன்னலமற்ற அந்த வைத்யப் பெரியோர்களே தினமும் வணங்குவதொன்றே நன்றிக்கடன் தீர வழி.

வயிற்றுக்கடுப்பு அல்லது சீதபேதி

வயிற்றிலும் மல துவாரத்திலும் கடுப்பு வலியுடன் அடிக்கடி கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் மலம் வெளியாகிக் கொண்டிருக்கும் வியாதியை வயிற்றுக்கடுப்பு அல்லது சீதபேதி என்பர். 'கடுப்பு' என்றும் பேசுவதுண்டு. சில கடுப்புகளில் மலத்துடன் ரக்தம் அதிகம் வெளிப்படும். சிலதுகளில் வெள்ளைச்சீதம் அதிகம் வெளியாகும். இந்த விசேஷ லக்ஷணத்தை ஒட்டி, ரக்தம் மிகுதியானால் ரக்தக்கடுப்பு, சீதம் மிகுதியாயிருப்பின் சீதக்கடுப்பு என்றும் பிரித்துக்கொள்ளவேண்டும். இரண்டிலும், குடலில் பொறுக்க முடியாத உளைச்சல் திருகு வலியுடன், முக்கல் ஒவ்வொரு தடவையும் மலாம்சம் சிறிதளவு வெளியாவதற்கு முன்பு, முக்கியக்குறியாய் ஏற்படுகின்றது. முக்கலுக்கு பிரவஹணம் என்று வைத்திய சாஸ்திர பரிபாஷை. ஆதலால் பிரவாஹிகா என்று பொதுவிலும் ரக்தப்பிரவாஹிகா கபப்பிரவாஹிகா என்று தனி முறையிலும் வைத்திய நூல்கள் விவரித்துக் கூறுகின்றன.

பிரவாஹிகா நோய் உலகில் எங்கும் ஏற்படினும் இந்தியா போன்ற உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் அடிக்கடி அதிகம் பாதிக்கின்றது. நமது நாட்டில் முன்னைக் காட்டிலும் இன்னளில் உணவில் அசுத்தியும் அஜாக்கிரதையும் அதிகமாகிவிட்டதால் இந்நோயும் அதிகமாகிவிட்டது. இளம் சிசுக்கள், சிறியோர், பெரியோர்கள் எல்லோருக்கும் ஏற்படுகின்றது. பொதுவாய் சிறு வயதினருக்கு அதிகமாயும், கடுமையாகவும் காண்கின்றது. இருவகைக் கடுப்பும் ஸாங்கிராமிகம் - ஒட்டுவார்ஒட்டி. சீதக்கடுப்பைப் பார்க்கிலும் ரக்தக்கடுப்பு அதிகமாயும் இலகுவாயும் அருகிலிருப்பவரிடம் ஒட்டி பாதிக்கும் இயல்புள்ளது.

கடுப்பு நோயாளியின் கழிக்கப்பட்ட மலாம்சத்திலிருக்கும் மிக நுட்பமான சில விஷ வஸ்துக்கள், காற்றிலும் ஜலத்திலும் கலந்து மற்றவர் அன்ன பானதிகளுடன் உடலில் ஊடுறுவிச் சென்று, இதே நோய்களை விளைவிக்கின்றன. இது ஆராய்ச்சி அநுபவ ஸித்தம். ஆதலால் வயிற்றுக்கடுப்புக் கழிவு மலத்தை மிகவும் ஜாக்கிரதையாய் முறையுடன் சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

நோயின் காரணம் : சீதபேதி மலத்திலிருக்கும் விஷக் கிருமிகளின் ஆக்கிரமிப்பு இன்றியும், மனிதன் அருந்தும் ஆஹாரத்தின் அபத்தியங்களினலும் சீதபேதி நோய் வெகுவாய் உண்டா

கின்றது. மலச்சிக்கல், வெளியாகும் மல மூத்திர வேகங்களை உடன் வெளியிடாமல் அடக்குதல், பசை நெய்ப்பு சிறிதுமில்லாத மிக வரண்ட பண்டங்களைச் சாப்பிடுதல்; மிளகாய், மிளகு, திப்பிலி பெருங்காயம் போன்ற அதிகக் காரமும் உஷ்ணமுமானதை உண்ணுதல் ; வெல்லம், கரும்பு, அதிக எண்ணெய் பக்ஷணங்களைப் புசித்தல் ; பேதி மருந்துகளினால் விளையும் இடைஞ்சல்கள் அதாவது சரியாக பேதியாகாமல் நிற்பது ; மிக அதிகமாய் பேதியாவது ; பேதி மருந்தின் உஷ்ணதிக்யத்தினால் குடல் வெந்து போவது இவைகளினால் வயிற்றுக்கடுப்பு ரக்தக்கடுப்பு இரண்டும் ஏற்படும். இவ்வகைப்பட்ட சீதபேதி மலத்தில் விஷக் கிருமிகள் ஸாதாரணமாய் காண்பதில்லை. ஒட்டுவாரொட்டியாய் பரவாது. வியாதியும் மிகக் கொடுமையாய் இருப்பதில்லை பத்தியம் மருந்துகளினால் அதிக சிரமமின்றி குணமாகிவிடும்

விஷக் கிருமிகளாலுண்டாகும் சீதபேதியை ஆகந்துகம் என்று பிரித்துள்ளார்கள். உடல் திடமாயும், அக்கினி பலமாயுமிருப்பின், சீதபேதி விஷக்கிருமி சிறிது உடலில் ஊடுறுவினும் சீதபேதி பீடிக்காமல் இருக்கும். அக்கினி திடம் குறைவாயின், சீதபேதி விஷக் கிருமிகள் கொஞ்சமாய் சேர்ந்தாலும் வியாதி நல்ல கடுமையாயிருக்கும். விஷத்தின் சேர்க்கை மிகுதியாகி வியாதியை ஆரம்பத்தில் அலட்சியம் செய்து அபத்திய உணவும் உண்டு கொண்டிருந்தால், மிகக் கொடுமையாகும்.

எல்லாவித வயிற்றுக்கடுப்பிலும் வாயு, பித்தம், கபம், ரக்தம் நான்கும் கெட்டுக் கஷ்டங்கள் பல விதத்தில் உண்டாகின்றன பெருங்குடலின் உள் ஜவ்வில் வேக்காளம், புண், எரிச்சல், வலி, ரக்தம், சீழ் கழிவுகள் வெகு வேகத்தில் ஏற்படுகின்றன. சிலருக்கு வியாதி வியக்தமாய் வெளியாவதற்கு முன்பு கடுமையான ஜ்வரம் ஏற்படுவதுண்டு. துவக்கத்தில் மலம் சேர்ந்து வெளியாகும். பிறகு மலம் இல்லாமலே வெள்ளைச் சீதமும் ரக்தமும் அதிகம், அடிக்கடி, கடுமையானால் மணிக்கு நாலைந்து தரம் கூட அடி வயிற்றில் ஸஹிக்க முடியாத வேதனையுடன் வெளியாகும். மிக துர்ப்பலமானவர்கட்கும் சிறு வயதினர் சிலருக்கும் முக்கல் வேகத்தில் ஆஸனம் கட்டுத் தளர்ந்துபோய் மாம்ஸபிண்டம்போல் உறுப்புத் தள்ளும். வெளித் தள்ளின உறுப்பு உள்ளே போகாமல் சில இடத்தில் நின்றுவிடும். இதை குதப்பிரம்சம் என்பர். மிகக் கடினமான ரோகம்.

பிரவாஹிகா ரோகத்தை, உண்டுபண்ணும் தோஷங்களின் ஆதிக்கத்தை வைத்து இரு விதங்களாகப் பிரிக்கலாம். கடுப்பு உளைச்சல் வலிகளைச் செய்யும் வாயு தோஷம் எல்லா இடத்திலும்

முக்கியமாய் இருப்பது. சீழ் போன்ற வெள்ளைச்சீதம் மிகுதியாய் சில இடம் வெளியாகும். இது கப தோஷம் அதிகத்தால். ரக்தம் மிகுதியாய் சில இடம் வெளியாகும். இது ரக்தம் கலந்த பித்த தோஷம் அதிகத்தால். ஆக கப பிரவாஹிகா, ரக்தப் பிரவாஹிகா என்று சீதபேதி இரு விதம். சிகித்ஸை செய்வதற்கு முதலில் இவ் விதம் நன்கு தோஷ ஸ்வரூபம் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

இவைகளில், ரக்தப் பிரவாஹிகை கபப் பிரவாஹிகையைப் பார்க்கிலும் வேகமாய் வளரும். ஜ்வரம், எரிச்சல், சோர்வு, ஆயாஸம், மயக்கம் முதலிய தொந்திரவுகளும் அதிகமாக ஏற்படும். ஆனால் நல்ல வைத்தியம் பத்தியத்துடன் எடுத்துக்கொண்டால், சீக்கிரம் சமனமாகிவிடும். தொடர்ந்து தொந்திரவு தருவதில்லை. கபப் பிரவாஹிகையில் வேதனைகள் கொஞ்சம் குறைவாயிருக்கும். ஆனால் சமனமாகத் தாமதமாகும். சமனம் ஆகித் திரும்பத் திரும்ப ஏற்படுவதுண்டு. இந்த நிலையில் அதை ஜீர்ணப் பிரவாஹிகை என்று சொல்லுவார்கள். அடி வயிற்றில் ஒருவித சிறு வலி ஸதா இருக்கும். கிரஹணீ, சூலம், காமலை, பாண்டு, க்ஷயம் முதலிய வேறு ரோகங்களும் முளைக்கலாம். பல குழந்தைகளுக்கு கபப் பிரவாஹிகையைத் தொடர்ந்து யகிருத் விருத்தி, கல்லீரல் கட்டி, காமலை வந்து விடுகிறது. ஆனால் ரோகம் ஆரம்பித்ததும் அலக்ஷ்யம் செய்யாமல், பத்தியம் வழுவாமல் வைத்தியம் செய்துவிட்டால், எவ்வித தொந்திரவும் தொடர முடியாது.

சீதபேதி சிகித்ஸை

நோய் குடலில் வேக்காடு. அக்கினிக்கு பலம் அறவே கிடையாது. ஆதலால் உணவு பத்தியம்தான் பிரதானம். காயம்பட்ட கைகால் அங்கத்தை அசைத்தால் அங்கு வேதனை அதிகமாவதும் புண் ஆறுவதற்குத் தாமதம் ஆவதும் போல்தான் குடல் புண்ணிலும். அசைவின்றி படுக்கையில் ஓய்வாக இருப்பது வலி குறையவும், குடல் புண் ஆறவும் உதவும். இந்நோயில் படுத்திருப்பவருக்கு மலக்கழிவு நேரம் எட்டிப்போகும். நடமாடிக் கொண்டிருப்பவருக்கு கிட்டக்கிட்ட வரும். ஆதலால் கூடுமான வரையில் படுத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

சீதபேதிக்குக் குளிர்ச்சி தேவை என்று சீதபேதி கண்டதும் தயிர்சாதம், வெந்தயம் கலந்த தயிர், ஜிலேபி ஜீரா சாப்பிடுகின்றனர் சிலர். துவர் நல்லது, மலத்தைக் கட்டும் என்று மாங் கொட்டைக் குழம்புசாதம் துவயல் சாதம் சாப்பிடுகின்றனர் சிலர். ஸாதாரணமாய் கொஞ்சம் மிளகாய்காரம் அதிக மருந்தியதனால்

விஷத்தை வெளிப்படுத்த, மிருதுவான நெய்ப்புள்ள விரேசனமே இங்கு ஹிதம். நோயாளியின் வயது குடல் தன்மைக்கேற்றபடி மூன்று நாலு தரம் பேதியாகும்படி ஆமணக்கெண்ணெயும் ஆவின்பாலும் கொஞ்சம் சுக்கு வெந்நீருடன் கலந்து, கடுப்புநோய் கண்டதும் குடிப்பது மிக உபகாரம். ஆமணக்கெண்ணெயை ஒரே தரத்தில் குடிப்பதற்குப் பதிலாக கால் கால் அவுன்ஸ் வீதம் இரண்டுமணி நேரத்திற்கு ஒருதரம் சாப்பிடுவதும் நல்லதே. இவ்விதம் பேதியுப்பையும் 4–5 கிராம் அளவில் 2 மணிக்கொருதரம் உபயோகிக்கலாம். கடுக்காய் கஷாயமும் நல்லது. 3–4 தரம் நன்ருய் பேதியாகும்படி இவைகளில் ஏதாவது ஒன்று அவசியம் சாப்பிடவேண்டும். இளம் வயதினருக்கு சரக்கொன்னைப்புளி சூரத்தாவாரைக்காய் திராக்ஷை இவை ஸம்பந்தப்பட்ட பேதிமருந்து தரம். யாருக்குமே உஷ்ணப்படுத்தும் பேதி மருந்து கூடாது அதிக அளவிலும் பேதிக்குக்கூடாது.

ஸப்ஜாவிதை இஸ்கோல்விதை சோம்பு ஜீரகம் சதகுப்பை ஸம அளவில் சேர்த்துத் தூள் செய்து 5-6 தேக்கரண்டி தூளை ½ லிட்டர் ஆறிய வெந்நீரில் 3–4 மணிநேரம் ஊறவைத்து இதன்மேல் தெளிந்த நீரை 1–2 அவுன்ஸ் அளவு அடிக்கடி பருகுவது மிக நன்று. "பஞ்ச பீஜ பானீயம்" என்று புகழப்படும் இந்தக் குடிநீர் வயிற்றுக்கடுப்பு எரிச்சல் நீர்பருகும் ஆவல் அழற்சிகளை அகற்றும். மலம் மூத்திரம் கட்டுப்படாமல் பிரிக்கும்.

ரக்தாதிஸாரம் பித்தாதிஸாரம் இரு நோய்களின் சிகித்ஸையில் முன்பு கூறிய மருந்துகள் எல்லாம், மாயாபலாதி சூர்ணம், நாககேஸராதி சூர்ணம், கடினீ சூர்ணம் இவைகள் ரக்தப்பிரவாஹிகையையும் சமனம் செய்யக்கூடியவைகளே. ரக்தக்கடுப்பில் கசகசா கைகண்டது. சுத்தம் செய்த சுமார் 30 கிராம் கசகசாவை 2 அவுன்ஸ் ஜலத்தில் மைபோல அரைத்துப் பிழிந்து ரஸத்தைக் கண்ணாடி டம்ப்ளரில் வைக்கவும், மேலும் இரண்டு தரம் ஒவ்வொரு அவுன்ஸ் ஜலம் சேர்த்தரைத்து கட்டியாய் பிழிந்து கசகசாவின் ஸாரம் பூராவாக எடுத்து ஒன்ருக வைத்து, அதில் ருசிக்கு அவசியமான பனங்கல்கண்டு (பெரிய ரகம்) பொடித்து சேர்த்து தினம் 3 வேளை ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிடவும். ரக்தம் சீக்கிரத்தில் நிற்கும்.

சுத்தமான கருப்பு எள்ளு சுமார் 15 கிராம் வெள்ளாட்டுப் பால் 4 அவுன்ஸ் விட்டு அரைத்து வடிக்கட்டாமல் அப்படியே பனங்கல்கண்டு சேர்த்து காலை மாலை இருநேரம் சாப்பிடவும்.

கசப்பு வெட்பாலை மரப்பட்டையைப் பச்சையாய் எடுத்து அரிசி கழுவிய ஜலம் (கழுநீர்) சேர்த்து அரைத்து சாறுபிழிந்து ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் ஒரு நாளில் 4 தரம் சாப்பிடவும். ரக்தக்கடுப் பின் ரக்தப்போக்கு உடனே நிற்கும்.

பொரித்த படிக்காரம், யானைக்கொம்பன் அதிவிடயம், கசப்பு வெட்பாலை அரிசி, மாசிக்காய், அஸல் நாககேசரம், முள் இலவம் பிசின் இந்த 6 சரக்குகளை ஸம அளவில் ஒன்று சேர்த்துச் செய்த சூர்ணம் வேளைக்கு 1—1½ கிராம் வீதம் 4 மணிக்கொருதரம் சாப்பிடவும். இவைகளில் பூர்ணகுணம் கிடைக்காமல் போனால் சாங்கேர்யாதிவடீ என்ற மருந்தைக் கொடுத்தால் ஸௌக்கியமாகி விடும். இது நல்ல கட்டு மருந்து. அவசியத் தேவையில்லா விட்டால் சாப்பிடக்கூடாது.

முதலில் சொல்லிய பஞ்சபீஜ பானீயம்போல் ரக்தாதிஸாரம் ரக்தப்பிரவாஹிகை, கபப்பிரவாஹிகையிலும் மிக உபயோகமான குடிநீர்களாவன-

தண்டுலோதகம்: கைக்குத்தல் தீட்டாத பச்சை அரிசி 2 பிடி அளவை ஒன்றிரண்டாய் பொடி செய்து சுமார் 16 அவுன்ஸ் ஜலத்தில் ஊறப்போட்டு வைத்து மேல் தெளிவை உபயோகிக்க வும்.

ததிமஸ்து: (தயிர் தெளிவு) நன்கு காய்ச்சிய பாலில் கொஞ் சம் ஜலம் சேர்த்து உரைக்குத்தினால் தோய்ந்த பிறகு தயிரின் மேல் நிற்கும் தெளிவு நீர். கொம்பரக்குத்தூள் 10 கிராம் 16 அவுன்ஸ் காய்ச்சிய ஜலத்தில் கரைத்து சல்லடையில் வடிக்கட் டிய சிவப்பாய் இருக்கும் நீர். இதற்கு லாக்ஷா ரஸம் என்று பெயர். இனிப்பு மாதுளம்பழச்சாறு, மோர், ஷடங்கபானீயம், சந்தனாத்யர்க்கம் இவை எல்லாம் ரக்தம்-வெள்ளைச்சீதம் ரக்தாதி ஸாரம் வியாதிகளில் மருந்துகளுக்கு அனுபானமாயும், தாஹ சாந்திக்குக் குடிநீராகவும் உபயோகிக்க சிலாக்கியமானவை. ஆஹாரமாய் ஆட்டுப்பால் உத்தமம்.

வெள்ளைச் சீதக் கடுப்பு வியாதியிலும் முதலில் சிறு பேதிக்குக் கொடுக்க வேண்டும், ஆமணக்கெண்ணெய், பேதி உப்பு, கடுக்காய் கஷாயம் ஏதாவது ஒன்று பேதிக்கு நல்லது. வயது குடல் பலம் பார்த்து அளவு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அடுத்தபடியாக - வில்வப் பிஞ்சு வற்றல், அரிசித் திப்பிலி - (வறுத் தது) சுக்கு, 5 கிராம் வகைக்கு ஒன்று சேர்த்து சூர்ணம் செய்து, அதில் பழய வெல்லம் 5 கிராம் நல்லெண்ணெய் 5 கிராம் சேர்த்து

மசித்து வைத்துக்கொண்டு, வேளைக்கு 3 கிராம் வீதம் 4 மணிக் கொருதரம் சாப்பிடவும். கபாதிஸாரத்தில் கூறிய ஜாதீபலாதி சூர்ணம் முதலிய மருந்துகள் கபப்பிரவாஹிகையையும் குணப் படுத்தும்.

ஸாதாரணமான சீதபேதியிலும் கிருமியினுல் ஏற்பட்டதாகத் தோன்றினுலும் (அமீபிக்டிஸன்டரி Amoebic Dysentery என்று ஆலோபாதி வைத்தியத்தில் பெயர்) அதற்குத் தகுந்த உயர்ந்த மருந்துகள்—

நாகராதி சூர்ணம்: சுக்கு, அதிவிடயம், கோரைக்கிழங்கு, காட்டாத்திப்பூ, ரஸௌத் (மரமஞ்சள் சத்து) கசப்பு வெட்பாலைப் பட்டை, கசப்பு வெட்பாலையரிசி, வட்டத்திருப்பி, வில்வப் பிஞ்சு வத்தல், கடுகு ரோகிணி இவை ஸம அளவு. சேர்த்துச் சூர்ணம் செய்க. 1 – 1½ கிராம் தேனில் 3 - 4 தடவைகள் சாப்பிடவும்.

பூநிம்பாதி சூர்ணம்: நாட்டு நிலவேம்பு கடுகுரோகிணீ சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, கோரைக்கிழங்கு, வெப்பாலை அரிசி, வாயு விடங்கம், அதிவிடயம், ஏழிலம்பாலைப்பட்டை ஸம அளவு எடுத்து சூர்ணம் செய்து கொடுக்க கிருமியினுல் ஏற்படும் அதிஸாரம் பிரவாஹிகை இரண்டிலும் சிறந்த குணம் தரும்.

கபம் கிருமி ரக்தம் இவைகளால் வந்த பிரவாஹிகை சாந்த மான பின்பு ரக்த விருத்தி அக்நி பலம் ஏற்படவும், வாய் புண், வயிற்று வலி சோகை முதலிய பின்னுபாதிகள் தொடராமல் இருப்பதற்கும், பிரவாளம், முத்துச்சிப்பி, சோழி, கர்பூரசிலா, திருணகாந்தம் இவைகள் சேர்ந்த பிஷ்டிகளும், காஸீஸ ஸிந் தூரம் குடஜ லேஹியம் குடஜாரிஷ்டம் இவைகளும் கொஞ்ச காலம் சாப்பிட வேண்டியது அவசியம்.

குறிப்பு: கிருமிப் பிரவாஹிகை வருஷக் கணக்காய் தொடர்ந்து உபத்திரவம் தருவது. இக்காலத்தில் மிகுதியாய் இருக்கிறது. கிரஹணீ, உமட்டல் வாந்தி முதலிய பலவித வேறு வியாதிகளையும் உண்டுபண்ணுகிறது. திறமை பெற்ற நவீன ஆஸ்பத்திரியில் ஊசி மருந்துகளினுலும் பூர்ண குணம் கிடைக்கா மல் உடலில் ஊர்ஜிதமாய் இருக்கிறதை மல பரீக்ஷை நிரூபிக் கின்றது. இவ்வியாதிக்கு விமோசனமில்லை; அனுபவிக்க வேண்டி யது தான்; என்ற நிராசை வந்து விடுகிறது ரோகிக்கு. இந்தக் கஷ்டமும் கவலையும் அவசியமேயில்லை. ஆயுர்வேதத்திற் கூறி யுள்ள – மஹாகந்தக யோகம். பர்ப்படீ ஔஷதங்களில் பஞ்சா மிருத பர்ப்படீ ஸப்தாமிருத பர்ப்படீ ரஸ பர்ப்படீ தாம்பிர பர்ப்படீ

முதலியவைகளைத் தகுந்த பத்தியம் அநுபானத்துடன் வைத்தியர் உபதேசப்படி உபயோகித்தால், எவ்வளவு கடுமையான நாட்பட்ட கிருமிப் பிரவாஹிகையும் ஸ்திரமாய் பூர்ணமாய் நிவிருத்தியாகி விடுகிறது என்பது தொன்று தொட்டுக் கைகண்டது. பர்ப்படீ பிரயோகத்திற்குப் பிறகு மலத்தில் பிரவாஹிகா கிருமிகள் இல்லையென்று பூதக்கண்ணாடி காட்டுகிறதைப் பல தடவை பார்த்தாயிற்று.

விசேஷக் குறிப்பு: கடுப்பு நோய் கண்டதும் சிலர் வைத்தியரிடம் காண்பிக்காமல், தாங்களாகவே இங்கிலீஷ் மருந்துக் கடைகளில் சில மாத்திரைகளையும் காப்ஸ்யூல்களையும் வாங்கி விழுங்கி விடுகிறார்கள். தொடர்ந்தும் செய்கிறார்கள். இதனால் பெரும் விபத்துக்களும் விளைகின்றன. குழந்தைகளுக்கு விஷம் போல் கெடுதல் ஏற்படுகிறது. கடுமையான மருந்துகளைத் தானே வாங்கி உபயோகிக்கும் கெட்ட பழக்கத்தை ஒரு நாளும் மேற்கொள்ளக்கூடாது.

THAT GREAT HAND OF NATURE

"We may assuredly hope that medicine when it has thoroughly ruined its digestion with synthetical remedies and tested all the organs of the animal body will return to the most ancient remedies of mankind to the medicinal plants and drugs, for the utility of which the experience of the thousands of year vouches" (Dr. Ischirch, Professor of Practical chemistry in the University of Berne, 'Lancet 2nd No. October 1909".)



Every flower, every ray of light, every drop of dew, each flake of snow, the curling smoke, the lowering cloud, the bright sun, the pale moon, the twinkling stars, speak to us in eloquent language of the great Hand that made them. But millions lose the grand lesson which Nature teaches, because they can attach no meaning to what they see or hear.



Nature is the glass reflecting God, as by the sea reflected is the Sun. Every leaf of the verdant trees, to wise men, speaks volumes for the Almighty's wisdom.

ஆரோக்கிய ஸ்நானம்

ஜ்வரம் முதலிய நோய்களிலிருந்து விடுபட்டு, முதன் முதலாக ஸ்நானம் செய்வதை ஆரோக்கிய ஸ்நானம் என்று சொல்லுவது வழக்கம். இந்த ஸ்நானம் செய்வதில் கவனம் பலவிதத்தில் செலுத்த வேண்டியது அவசியம். ஸ்நானம் செய்யத்தக்க நல்ல நிலை தேஹத்தில் நன்கு வந்த பிறகும் ஸ்நானம் செய்யாமல் தாமதம் பண்ணுதல் உடலுக்குக் கெடுதல். அவ்விதமே நீராடுவதற்குத்தகுந்த நிலை வரும் முன்பு அவஸரமாய் தலைக்கு ஜலம் விடுவதும் மிகவும் கெடுதல்.

அம்மைக் காய்ச்சல் அடித்துள்ளவர்கட்கு, அம்மை கண்டதில் இருந்து இத்தனாவது நாளில் தலைக்கு ஊற்றி விடவேண்டும்; அம்மை உஷ்ணம் ஸ்நானம் செய்தால்தான் தணியும் என்று ஜ்வரம் கபம் முதலிய உபத்திரவத்தையும் கவனிக்காமல், சிலர் அம்மை போட்டிருப்பவருக்கு, நாளைக்கணக்கிட்டுத் தலைக்கு நீர் வார்த்து விடுகின்றனர். பிரஸவம் ஆன ஸ்திரீகளுக்கும், மாதவிடாய் ஸமயத்தில் ஜ்வரம் ஏதாவது வந்துள்ளவர்கட்கும், தேஹநிலையைச் சரிவர கவனிக்காமல், தீண்டல் கழியவேண்டும் என்ற ஒரு நோக்கத்துடன், ஸ்நானம் பண்ணிவைத்து விடுகின்றனர். அதன் விளைவாக நோயாளிக்கு ஜ்வரம் கபம் முதலிய உபத்திரவங்கள் கடுமையாக ஏற்பட்டு வாட்டுகின்றன. ஆசாரத்தை விதிக்கும் தர்ம சாஸ்திரம் கூட இவ்விதம் நீராட்டுவது பிசகு என்று கூறுகின்றது. ஆதலால் உடல்நிலை நீராடுவதற்குத் தகுதி பெற்றுள்ளதா என்று நன்கு கவனித்து ஸ்நானம் செய்விக்க வேண்டும்.

குளிக்கத்தகுதி வந்த பின்பும் குளிக்காவிடில், சரீரத்திற்கும் மனதிற்கும் பலமும் தெளிவும் ஏற்படத்தாமதமாகும். ஆதலால் உசித ஸமயத்தில் தாமதியாது ஜலம் விட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

இருந்த நோயின் தன்மை, உடலின் நிலைமை, வயது, காலப் பருவம், வஸிக்கும் தேசம், அவரவரின் உடலுக்கு ஏற்கனவே உள்ள பழக்கம், இவை எல்லாவற்றையும் நன்கு சிந்தித்துத் தகுந்த ஸ்நான முறையை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். ஆரோக்கிய ஸ்நான முறைகளில், எல்லோருக்கும் எல்லா சமயத்திலும் அநுஷ்டிக்கும்படி ஒரு திட்டமாய் ஒரு விதத்தை, இது உத்தமம், என்று நிர்ணயித்துச் சொல்ல முடியாது.

எல்லோருக்கும் உபயோகமான சில பொது விதிகளைத் தெரிந்து கொண்டால், தனிப்பட்ட முறையை எளிதில் ஊஹித்துக் கொள்ளலாம்.

சில ஸந்தர்ப்பத்தில் எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வது நன்மை. சில சமயத்தில் எண்ணெய் தடவாமல் ஸ்நானம் நன்மை. பொதுவாய், தேஹத்தில் வாயு தோஷத்தை சமனம் செய்யவேண்டும், என்ற நிலையில் உஷ்ணவீர்யமுள்ள மருந்து கொண்டு தயாரித்த எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தல் ஹிதம். பித்ததோஷத்தை சமனம் செய்யத் தேவையானால் சீதவீர்யமுள்ளதாய் தயாரித்த எண்ணெய் தேய்த்து மூழ்குதல் நன்மை. கபதோஷத்தை சமனப்படுத்த வேண்டியிருப்பின், எண்ணெய்பசை இன்றியே ஸ்நானம் செய்வது நன்மை பயக்கும்.

நல்லெண்ணெய், ஆமணக்கெண்ணெய், பசுநெய், (எருமை நெய்) மூன்றையும் ஸம அளவில் ஒன்று சேர்த்துக் காய்ச்சித் தேய்ப்பது வாயு பித்தம் கபம் மூன்று தோஷங்களையும் சீர்படுத்தும். இது நல்ல அநுபவ முறை.

ஜ்வரத்தில் ஸ்நான தைலம்: கப ஜ்வரம் தவிர மற்ற இடத்தில், பொதுவாய் ஜ்வரம் விட்டவருக்கு ஸ்நானத்திற்கு உபயோகிக்க நல்ல எளிய தைலமுறை :-

கொம்பரக்கு, மஞ்சிட்டி, மஞ்சள், சோம்பு, சதகுப்பை, ஜீரகம் வகைக்கு 5 கிராம் அளவில் ஒன்று சேர்த்துப் பெரும் பொடியாகத்தூளாக்கிக் கொள்ளவும். நல்லெண்ணெய்யை ½ லிட்டர் அளவில் இரும்புச்சட்டியில் விட்டுக்காய்ச்சி நுரை வந்து அடங்கும் தருணத்தில், தீயைக்குறைத்து விட்டு, கொதிக்கும் எண்ணெயில் மேற்படி தூளைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் எல்லாவற்றையும் தூவி, மருந்து சரக்குக் கொஞ்சம் வறுபடும்படிக்கு மேலும் சிறிது எரித்துவிட்டு, இறக்கி ஆறியபிறகு, ஸன்னச் சல்லடையில் அல்லது துணியில் வடிக்கட்டின தைலத்தை எடுத்து உபயோகிக்கவும்.

இவ்விதம் தைலம் தயாரிப்பு முறைக்கு மூர்ச்சா பாகம் என்று தனிப்பெயர்.

ஜ்வரம் விட்டபிறகு ஒட்டுக்காங்கை தணிய, உடம்புவலி அரிப்பு முதலியவை நீங்க, ஜல தோஷம் நீர் கோர்வையைத் தடுக்க இது மிக நல்லது.

அம்மைக்காய்ச்சல் விட்டபின்பு தேய்த்து ஸ்நானம் செய்ய: நல்லெண்ணெயைப் பார்க்கிலும் தேங்காய் எண்ணெய்யும், அதைவிட சுத்தமான நெய்யும் நல்லது. அதில், இளம் அருகம் பில்லேயும் மஞ்சளேயும் மட்டும் சேர்த்து அரைத்துக்கலந்து தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நெய்யைக்காய்ச்சி எடுத்துக் கொள்வது மிகவும் தரம்.

ஸ்நானம் செய்விக்கும் முறை: காய்ச்சிய எண்ணெயையும் உபயோகிக்கும் பொழுது வெது வெதுப்பாகச் சுடவைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஸ்நானத்திற்கு வெந்நீர் தயார் செய்த பின்பே எண்ணெய்தடவ ஆரம்பிக்க வேண்டும். முதல் முறை ஸ்நானத்தின் பொழுது, எண்ணெயை மிகவும் சதும்பத்தடவக் கூடாது. பூசினுல் போல் தலேயிலிருந்து உடல் நெடுகத்தடவவும், உள்ளங்கால்களிலும் தேய்க்கவும். அதிக நேரம் ஊறக்கூடாது. உடனே ஸ்நானம் செய்யவேண்டும்.

ஸ்நானத்திற்கு வெந்நீர் ஒரே தடவையில் நன்ருய் காய்ச்சி, பதமாய் ஆறியிருக்க வேண்டும். வெந்நீரும் தண்ணீரும் தனியே வைத்து, அவ்வப்போது அது கொஞ்சம் இதுகொஞ்சமாய் சேர்த்து விளாவிக்கொள்ளக் கூடாது.

ஸ்நானமே ஒரு சிகித்ஸை முறையாகச் செய்யும் பொழுது பச்சிலேகள் சேர்த்து வெந்நீர் காய்ச்சுவதுண்டு. சாதாரணமான ஆரோக்கிய ஸ்நானத்தில் இது தேவையில்லே. தனியே தயாரித்த சுத்த வெந்நீரே போதுமானது.

இந்த ஸ்நானத்தைக்காற்று அடக்கமான அறைக்குள்தான் செய்யவேண்டும். ஸ்நானம் செய்யும் பொழுதும் செய்தபின்பும், கொஞ்சம் நாழிகை முடிய நேர்வீசும் காற்று உடலில் படவிடக் கூடாது. தேகத்தில் வெந்நீரை முதலில் முழங்கால்வரை, பிறகு இடுப்பு வரை, பிறகு கழுத்து வரையில், வரிசையாக வார்த்து நனேத்துக்கொண்டு விட்டுப் பிறகு சிரஸ்ஸில் ஊற்றிக்கொள்ள வேண்டும். இந்தக்கிரமம் சிரஸ்ஸில் உஷ்ணம் சிறிதும் தாக்காமல் செய்யும்.

எண்ணெய்ப் பசையைப் போக்குவதற்கு வேகவைத்துள்ள இலுப்பைப்பிண்ணுக்குப்பொடி, வெந்தயம் சேர்த்து அரைத்துள்ள சிகைக்காய்தூள், பயிறு கடலேமாவு தாளிப்பச்சிலேப்பொடி இவைகளே ஸௌகர்யம்போல் உபயோகிக்கலாம்.

இந்த ஸ்நானத்தை நிறுத்தி நிதானமாய் செய்யக்கூடாது. சுரு சுருப்பாய் ஸ்நானம் செய்து வைத்து, உடனே தலேக்கு ஒன்று

உடலுக்கு ஒன்று வீதம் இரண்டு நன்கு உலர்ந்த துணியால் துவட்ட வேண்டும். வியர்வை ஏற்படின் உடனுக்குடன் துடைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உலர்ந்த, மெல்லிய, நீர் உருஞ்சக்கூடிய, பருத்தித் துணியை உடுத்தி உடல் பூராவும் போர்த்திக்கொள்ள வேண்டும். காற்று அடக்கமான இடத்தில் இருக்கவேண்டும்.

எண்ணெய், முக்கூட்டு, நெய், ஒன்றும் தடவாமல், ஸ்நானம் செய்யவேண்டிய, கபதோஷம் இருந்துவிட்ட இடங்களில், ஆரோக்கிய ஸ்நானம் செய்யும் முறையாவது-

ஓமம் சதகுப்பை இரண்டையும் கொஞ்சம் மோர் சேர்த்து மசிய அரைத்து, கெட்டிக்கூழாக இருக்கும் அளவில் மோர் சேர்த்துக்கலக்கி, நன்ருய் சுடவைத்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதை தலைமயிர் நீங்கலாய் உடல் பூராவும் முதலில் பூசிவிடவும். உடனே வெந்நீரில் ஸ்நானம் முறைப்படி சிரஸ் உள்பட செய்து விடவும். ஓமம் சதகுப்பைக் கலவைப்பூச்சே உடல் அழுக்கையும் அகற்றிவிடும். ஆதலால் வேறு பொடி ஒன்றும் தேய்த்துக்குளிக்கத் தேவையில்லை. தனி வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்தால் போதும். உடல் முறமுறப்பாய் ஆகும்.

மயிர் நிரம்ப உள்ள தலையில் இந்த ஓமக்கல்கத்தைப் பூசினுல். அந்தக் கோது போக ஜலம் நிரம்ப ஊற்றி அலச வேண்டியிருக்கும். அதிக ஜலம் வார்த்துக்கொண்டால் ஜ்வரம் விட்ட முதல் ஸ்நானத்தில் உடல் அதிர்ச்சி தளர்ச்சி ஏற்படும். ஆதலால்தான் கேசம் அதிகமுள்ளவர் ஓமத்தைத்தலைக்கு அதிகமாய் தேய்ப்பதில்லை.

சதகுப்பை இல்லாமல் தனி ஓமம் மட்டும் அரைத்துத் தேய்ப்பதும் அதிகம் பழக்கத்திலிருக்கிறது. ஆதலால் ஓமஜலம் விடல் என்று சொல்லுவது வழக்கமாகிவிட்டது. ஓமம் சதகுப்பையை மோருக்குப்பதில் வடித்த அரிசிக்கஞ்சியில்கலந்து அரைப்பதுண்டு. அது உடலுக்கு மெதுவாய் வெகு சுகமாய் இருக்கும்.

பொதுவாய் ஜ்வரம் முதலிய உஷ்ண நோய்கள் விட்டு முதலில் செய்யும் ஆரோக்கிய ஸ்நானத்தில் எண்ணெய் தேய்ப்பது நல்லதாகுமா ஆகாதா என்று எளிதில் நிச்சயிக்க முடியாது. முதலில் ஒன்றிரண்டு முறை ஓமஜலம் விட்டுக்கொண்டு பிறகு எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது எப்பொழுதும் அதிக சந்தோஷஸ்தாகும். ஓமஜலம் விடுவதில் ஸ்நானம் வெகு சீக்கிர நேரத்தில் முடிந்துவிடும் நீர்கோர்வை தளர்ச்சி சோர்வு ஒன்றும் ஏற்படாது. அழுக்கும் விலகி உடல் ஸுகந்தமாய் இருக்கும்.

———

குழந்தை வளர்ப்பு

(கௌமார பிருத்யம்)

குழந்தை பால் பருகும்போது

குழந்தையைத் தாய் பால் பருக எடுத்து விடும் முன்பும், எடுத்து விட்ட பின்பும், சுத்தமாய் காய்ச்சி ஆறிய ஜலத்தில் பருத்தித்துண்டம் அல்லது மெல்லியத் துண்டுத் துணியை நனைத்து நுனி பாகங்களைத் துப்புரத் துடைத்து விடவேண்டும். முதலில் துடைப்பது தாயின் வியர்வை அழுக்கு குழந்தையிடம் அணுகாமல் இருக்க. பின் துடைப்பது குழந்தையின் உமிழ் நீர், தாய்ப்பால் கசிவு இவைகளைப் போக்குவதற்காக. மிக மிருது வான வெண்மையான சுத்தமான 4 - 5 அங்குலம் சுமார் அகல நீளமுள்ள பருத்தித்துணி துண்டம் ஒன்றை போர்த்தி அதன் மேல் ரவிக்கை அணிவது நல்ல ஆரோக்கியம் தரும் பழக்கம். அடிக்கடி ஸோப்பு தேய்த்துச் சுத்தம் செய்வது சிலாக்கியமான தல்ல. ஸோப்பு வாடை பிடிக்காமல் சில குழந்தைகள் பால் உண்ண மறுக்கின்றன. ஸோப்பினுல் தோலில் நெய்ப்பு நீங்கி வரட்சி ஏற்பட்டு விடும். அடிக்கடி எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப் பதே நல்லது. ஸாதாரணக் குளியலின் போதும் பயற்றுமாவுடன் கொஞ்சம் சந்தனத்தூள் சேர்த்து தயிரைக் குழப்பிய கெட்டி மோரில் கூழாகக் கரைத்துத் தேய்த்து அலம்பிக் கொள்ளுவது உத்தமம்.

காம்புகளில் வெடிப்பும் புண்ணும் ஏற்படலாம். தாய்க்குப் பாண்டு ரோகம் (ரக்த சோகை) இருப்பினும், பித்தத்தை சோஷிக்கச் செய்யும்படி புளி மிளகாய் காரங்களை மித மிஞ்சி உண்ணுவதாலும், வெளி அழுக்குகளினுலும், கெட்ட மனிதரின் கண் திருஷ்டி தோஷத்தினுலும், காம்புகளில் விரண வெடிப்பு ஏற்படுகின்றது. பால் சுரப்பு நிறைய உள்ளவைகளில் இந்தக் காம்பு விரணம் வந்து விட்டால், மிகக் கஷ்டம், தாய்க்கும் சேய்க் கும். குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்காவிடில் மார்பு கனத்து மிக வேதனை தரும் தாய்க்கு. பாலை ஊட்டுவதிலும் புண்ணில் குழந்தை வாய் வைத்து உருஞ்சுவதால் அதிக வலி. குழந்தையும் சரியாய் வாய் வைக்காது. இந்த விரணத்தினுல் குழந்தை வாயி லும் புண் பரவுவதுண்டு.

தாய் முன் ஜாக்கிரதையுடனிருந்தால் விரணம் ஒருக்காலும் வர முடியாது. விரண சிகித்சையில் கஷ்டம் கிடையாது. ஸாதாரண மேல் மருந்துகளினுல் குணம் செய்து கொள்ளலாம். இந்த சிகித்ஸை விவரம் பாலரோகப் பிரகரணத்தில் வெளிவரும்.

குழந்தைக்கு சுமார் இரண்டு மாதங்கள் நிரம்பும் வரையில், பால் கொடுக்கும் முன்பு, முன்புள்ள கட்டுப்பாலே கொஞ்சம் வெளிப்படுத்தி விட்டுப் பிறகு, உடனே குழந்தையைப் பருக வைக்கவேண்டும். இச்செய்கை குழந்தைக்குப் பால் உருஞ்சுவதற்கு சிறிதும் தனிப் பிரயத்தினமின்றி உதவி செய்யும். இரண்டு மாதங்கள் நிறைந்துவிடின், குழந்தைக்குத் தெம்பு வளர்ந்து சிரமமின்றி உறிஞ்சும். மார்பிலும் கடினம் குறையும். முதலில் பாலேப் பீச்சி விடாமல் கொடுத்தால், குழந்தை உறிஞ்சும்போது வாயுவும் ஓரளவு உட்செல்லும். குழந்தைக்குப் பால் குடிப்பதில் திக்கு முக்கல் உண்டாகும். பால் சரியாகப் பருக வியலாது. பருகின பாலேயும் உடனே மூச்சுத்திணரல் ஏற்படுவதால் வெளியில் கக்கி விடலாம். பால் உத்பத்தியிடத்தின் பராமரிப்பை விளக்கினேம். குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் பொழுது தாய் கவனிக்க வேண்டிய மற்ற அம்சங்கள் தொடரும்.

ஆராய்ச்சியில் தேர்ந்தவை

காமலையில் கடுகரோகிணி

[இந்திய அரசாங்கம் மத்திய ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி ஸ்தாபனம் (Central Council of Ayurvedic Research) ஒன்றை நிறுவி, அதன் ஆதரவில் நம்நாட்டில் பல இடங்களில் ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி செய்து வருகிறது. அப்படி நடைபெறும் ஆராய்ச்சி ஸ்தாபனங்களில் காசியிலுள்ள பனாரஸ் ஹிந்து யுனிவர்ஸிடியைச் சார்ந்த Post Graduate Institute of Indian medcineம் ஒன்று. பலதுறைகளில் அந்த ஸ்தாபனம் ஆராய்ச்சி செய்து வருகிறது. அவ்வித ஆராய்ச்சிகளில் தேர்ந்த சில மூலிகைகளைப்பற்றி அவர்களது கருத்தை இந்தத் தொகுப்பில் தருகிறோம்.]

ஸ்ரீ G. N. சதுர்வேதி, ஸ்ரீ R. H. ஸிங் இவ்விருவரும் போஸ்ட் க்ராஜுவேட் இன்ஸ்டிட்யூட் ஆப் இண்டியன் மெடிஸினில் உள்ள ஆசிரியர்கள். அவர்கள் காமலை நோயாளிகளில் சில விசேஷ நிலைகளில் கடுகரோஹிணியைக் கொடுத்து அதன் பயனை நவீன வைத்திய திருஷ்டியிலும் அதற்கான நவீன விஞ்ஞான பரிசோதனை முறைகளின் உதவிகொண்டு பரிசீலித்து முடிவு தெரிவித்திருக்கிறார்கள். அவர்கள் கொடுத்துள்ள முடிவின் சுருக்கத்தை அவர்கள் சொற்றொடரிலேயே தருகிறோம்.

Summary :—

1 Thirty cases of infectious hepatitis have been treated with Picrorhiza Kurrooa and it preparations with encouraging results.

2. A rapid fall of serum bilirubin and early restoration of the entero hepatic cycle have been observed resulting into a hastened clinical recovery of the patients.

3. None of the treated cases have shown unfavourable course of the disease. No post hepatitis complication has been met with in these cases,

4. The beneficial effects of this treatment seem to be probably due to stimulation of the normal hepatic cells, to its protective action on the liver against virl toxins, and probably to some extent to its effect in the regeneration of damaged liver tissue.

5. No untoward effect of this drug has been observed except diarrhea and griping pain due to increased intestinal peristalsis, when the drug is used in higher concentration.

— Jaundice of Infectious hepatitis and its treatment with an Indigenous drug.
(*Journal of Research in Indian Medicine July '66*).

Infectious hepatitis என்பது தொத்து நோயாகப்பரவும் காமலே. கல்லீரல் கேடுறுவதால் ஏற்படும் நோய். இதைப் பரவலாக ஏற்படுத்தும் ஜீவாணு (வைரஸ்)விற்கு எதிராக இன்று நவீன விஞ்ஞானம் தனியே இதுவரை மருந்துகள் கண்டுபிடிக்க வில்லே. இன்று செய்யப்படும் சிகித்ஸை Symptomatic என்ற வகையில் நோய்க்குறிகளேச் சீர்செய்யவும், கல்லீரலின் சீர் கேட்டைச் சரிசெய்யவும் அழிந்த கல்லீரல் கோசாணுக்களுக்குப் பதிலாக புதிய சக்திபெற்ற கோசாணுக்களே உற்பத்திசெய்யவும் உதவும் சிகித்ஸையே. ஆயுர்வேத முறையில் இந்நோய்க்கான பல சிகித்ஸைகள் செய்யப்படுகின்றன. இவை இத்தகைய கல் லீரல் நோய்களில் நேரிடையாக உதவுபவை. கடுகரோஹிணி (கடுகரோஹிணி - ஸம்ஸ்கிருதம் ; குட்கீ - ஹிந்தி, Picrorhiza Kurrooa - லாடின்) என்பது கடைச்சரக்கு. இது கல்லீரல் நோய் களில் மிகப் பலன் தருவது. இதன் சூர்ணம் தனிப்பட்டு கொடுப் பது உண்டு. இது அதிக அளவில் கலந்த மருந்து ஆரோக்கிய வர்த்தன ரஸம் என்று பிரசித்தமானது. பலத்ரிகாதி கஷாயம் என்று ஒரு கஷாய மருந்து. இந்த இரண்டு மருந்துகளும் கடுக ரோகிணியின் தனிச் சூர்ணமும் தான் இந்த பரிசீலனேயில் பயன் படுத்தப்பட்டன.

இதனுல் மஞ்சள் வெகு சீக்கிரம் குறைகிறது. குடலுக்கும் கல்லீரலுக்குமுள்ள தொடர்பு தடைபட்டிருந்த நிலே சீக்கிரம் மாறி விடுகிறது. நோயாளிக்குச் சீக்கிரமே தெளிவு தருகிறது. வேறு கெடுதல் ஒன்றும் ஏற்படவில்லே. கல்லீரல் பக்கத்தில் வேதனே, கல்லீரல் வீக்கம், அருசி, அசதி இவை நீங்கி கல்லீரல் நன்கு வேலே செய்கிறது. வியாதி சீக்கிரமே குணமா கிறது. பூர்ண குணமும் கிட்டுகின்றது. மஹோதரம் போன்ற மற்ற உபத்திரவங்கள் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கிறது.

நீரில் நெருப்பு

நீர்மேல் நெருப்பு என்று ஒரு பச்சிலை. சதுப்பு நிலங்களிலும் குளம் முதலிய நீர்தேக்கங்களிலும் விளையும் பச்சிலைகள், தாமரை, அல்லி, நெய்தல் முதலியவை நீரில் அதிகம் வாழ்வதால் குளிர்ச்சி தரக்கூடியவை என்று பொதுவான கொள்கை. இந்த பச்சிலை நீரில் மிதந்தாலும் நெருப்பு; அரைத்து மேல் பூசினால் கொப்புளித்துவிடும். இது ஒரு இயற்கை விசித்திரம். அதனால் தான் பெயரே நீர்மேல் நெருப்பு என அமைந்துள்ளது.

"நெருப்பிலிருந்து நீர் உண்டாகிறது; மறுபடி நெருப்பில் அடங்குகிறது" என்கிறது வேதம். உலகவியவகாரத்தில் நீருக்கும் நெருப்புக்கும் பகை என வழங்குகிறோம். இதெல்லாவற்றுக்கும் மாறாக நீரிலிருந்து உண்டாகி, நீரையே உணவாகக் கொள்ளும் நெருப்பும் உண்டு. இது ஒன்றல்ல, மூன்று உண்டு. ஒன்று நம் உடலில் உள்ளது மற்றது வானில். மூன்றாவது கடலில். ஜாடராக்னி, வைத்யுதாக்னி, படவாக்னி என்று முறையே இம்மூன்றுக்கும் பெயர். மேகத்தினூடே மறைந்து நிற்கும் வைத்யுதாக்னி எனும் மின் நெருப்பு, கடலில், அதன் விஸ்தரிப்பைக் கட்டுப் படுத்தும் வாடவாக்னி, வயிற்றினுள் திரவமாகத் தோன்றி நெருப் பாகச் செயற்படும் ஜடராக்னி, இம்மூன்றுக்கும் எரிபொருள் நீரே.

இல்லாதது தோன்றாது. மேகத்தினூடே பல்லாயிரக்கணக் கான தீப்பந்தங்களின் ஒளி கொண்ட மின்னலைப் பார்க்கிறோம். அது விழுந்து தீப்பற்றிக்கருகிய மரத்தைப் பார்க்கிறோம். நீருண்ட மேகத்தின் நீரையே உணவாகக்கொண்டு வளர்ந்த தீ அந்த வைத்யுதத்தீ. கடலிலுள்ள படவாக்னியை அப்படி நாம் காண இயலுவதில்லை. மூன்றாவது தீயான ஜடராக்னியையும் தீயுருவிலே நாம் காணவில்லை. திரவ உருவிலே தோற்றமளிக்கும் தீசக்தியின் உணர்வை, எரிச்சல், சூடு, வேக்காளம் முதலியவைகளைக் கொண்டு அறிகிறோம். வெளியே பலவித எரிபொருளின் உதவி யில் எரியும் கடும் தீயில்கூட வேகாததும் உருமாறாததுமான உணவு வயிற்றினுள் சென்றதும் உருக்குலைந்து கூழாகி நிற்பதைக் காண்கிறோம் இத்தனைவேகத்தில் பக்குவப்படுத்துவது தீயின் சக்தியால் தான். அதன் ஒரு தோற்றம் பித்தம். மற்றொரு தோற்றம் உடற்சூடு எனப்படும் பிராணசக்தி. இம்மூன்று நெருப்புகளும் ஒன்றுக்கும் கட்டுப்படாத இயற்கையின் விசேஷ உருவங்கள். ஆகையால் தான் ஜடராக்னியைப்பற்றிக் குறிப்பிடும் போது ஜாடரோ பகவாந் அக்நி: என்று அதை இறைவனாகவே குறிப்பிடுகிறார் சரகர்.

ஆரோக்கியம் 1966

விஷய அகராதி

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

1963--66ம் ஆண்டு பத்திரிகைகளின் முன்னிதழ்கள் கைவசமில்லை. பத்திரிகையின் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் முதல் துவங்குகிறது. 1967 டிஸம்பர் முடியத் தமது சந்தா ரூபாய் மூன்றை உடன் அனுப்பவும். சந்தா அனுப்பவேண்டிய விலாஸம் :—
காரியதரிசி, ஆயுர்வேத ஸேவாஸமிதி, 27, சின்னக்கடைத்தெரு, திருச்சி-2.

AROGYAM. DECEMBER, 1966. Regd. No. M. 7674

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada.